

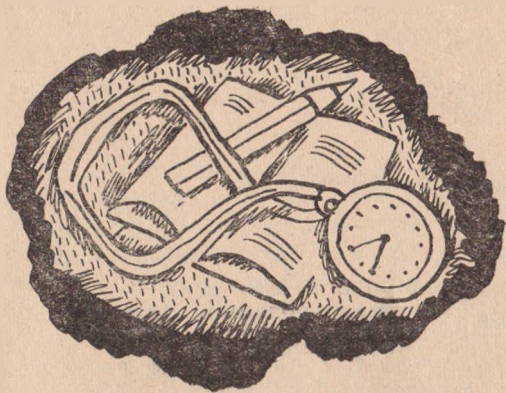
ВАЛЕРІЙ БОРЗОВ

ПОЄДИНОК ТРИВАЄ СЕКУНДИ



ВАЛЕРІЙ БОРЗОВ

ПОЄДИНОК
ТРИВАЄ
СЕКУНДИ



ВИДАВНИЦТВО ДИТЯЧОЇ ЛІТЕРАТУРИ
«ВЕСЕЛКА» КИЇВ 1973

7 Л. 2. 1 0763—111
В 82 П М(206)04—73 ВЗ—32—30—72

Кожен прихильник спорту добре знає автора цієї книжки — визначного бігуна, незборимого чемпіона. За десять років, виступаючи у спорті, Валерій Борзов здобув усі можливі звання — чемпіона країни, Європи, Олімпійських ігор. Як? Завдяки чому? Про це й розповідає він юним читачам.

Малював В. Ігнатов

Обкладинка Є. Попова

Фото Й. Шаїнського
та Б. Светланава

© Видавництво «Веселка», 1973 р.

ДЛЯ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Борзов Валерій Филиппович. ПОЕДИНОК ДЛИТСЯ СЕКУНДИ. (На українском языкe). Редактор Л. Г. Дахненко. Художній редактор О. В. Кожков. Технічні редактори Т. І. Розум, Х. М. Романчикова. Коректори Г. В. Книш, Н. В. Третіченко.

Здано на виробництво 25. II. 1973 р. Підписано до друку 5. VII. 1973 р. Формат 70×108¹/₃₂. Папір друк. № 1. Фіз. друк. арк. 4,25. Обл.-вид. арк. 5,65+8 вкл. (0,7)=6,3. БФ 31093. Умовн. друк. арк. 5,95+8 вкл. (0,7)=6,65. Тираж 30 000. Зам. 202. Ціна 36 коп. Видавництво «Веселка», Київ, Басейна, 1/2. Книжкова фабрика «Атлас» Республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Держкомвидаву УРСР, Львів, Зелена, 20.



НА СТАРТ!.. УВАГА!..

Сьогодні вже не злічити, скільки разів за десять років, що я віддав спортові, мені доводилося чути ці слова. На тренуваннях, де бігуни спочатку розучують, а потім удосконалюють стартові дії під команду свого тренера. На змаганнях, де ці слова судді-стартера готують бігунів до спортивної боротьби. Мить, і гучний постріл стартового пістолета немов викине спортсменів з колодок на бігову доріжку.

Ще змалку, роблячи перші кроки у спорті, я під впливом тренера захопився бігом на короткі дистанції. Його називають спринтом (від англійського sprint — швидкий біг), а нас, бігунів — його прихильників, — спринтерами. В змаганнях ми завжди виступаємо на найкоротших дистанціях — на 50 чи 60 метрів у закритому приміщенні, на 100 або 200 метрів — на стадіонах. За час поєдинку

спринтерів, що триває буквально лічені секунди, глядачі не встигають навіть посперечатися про можливого переможця.

Нині пайкращі спринтери світу долають 60 метрів за 6,4 секунди, 100 метрів — за 9,9 секунди, 200 метрів — за 19,8 секунди. Досить найпростіших арифметичних дій, щоб підрахувати: сучасна людина без застосування будь-яких механічних засобів може розвинути швидкість до 40 кілометрів на годину! Вражаюча цифра, чи не так? У всякому разі, перші автомобілі й паровози рухалися далеко повільніше.

Та величезні швидкісні можливості людини ще не вичерпані. В цьому нас переконує один цікавий факт з сивої давнини.

Ви, певно, знаєте, що найбільші світові змагання сучасності — Олімпійські ігри — народилися в Стародавній Греції задовго до нашої ери. Напис на диску відомого атлета давнини Попліуса Асклепідеса дає підстави вважати, що Олімпійські ігри провадилися ще 1580 року до нашої ери. Проте не можна сказати точно, були ті ігри перші чи вони вже мали історію.

Величезною пошаною на Олімпійських іграх від самого початку користувався біг. Не буде помилкою стверджувати, що ми, спринтери, — спадкоємці найперших спортсменів на землі. Легенда розповідає, нібито Геракл, заснувавши Олімпійські ігри, відміряв 600 власних ступнів і сказав юним: «Змагайтеся в бігові на цій відстані!» Відстань назвали стадієм, звідки й пішло слово стадіон. Класичний стадій, відміряний жерцями за рухом сонця, становить дистанцію 192,27 метра. Ось чому найперших бігунів можна вважати спринтерами, які змагалися в бігові на 200 метрів по прямій (нині в багатьох країнах також існує цей вид змагань).

Жінки в стародавній Елладі не мали права ні висту-

пати, ні навіть бути глядачами на Олімпійських іграх (мабуть, через те, що всі атлети тоді виступали роздягнутими). Для дівчат влаштовували спеціальні змагання — так звані гераїди на честь богині Гери. Виступали дівчата лише в одному виді — бігові на 5/6 стадія. Як на сучасну мірку, це становить десь 160 метрів.

Учені вже давно з'ясували, яких результатів досягли стародавні атлети в стрибках, метаннях, піднятті ваги. Одне лишалося загадкою — швидкість древніх еллінів у бігові. Ви ж самі розумієте, що секундомірів тоді не було, зафіксувати, як нині, точні показники бігунів ніхто не міг — пісочні годинники для цього не годяться.

Щоправда, деякі відомості про результати олімпіоніків (так називали раніше чемпіонів, від поєднання слів Олімпія і Ніке — богиня перемоги) у бігові до нас дійшли. Та на ними швидкість не визначили. Про одного олімпіоніка писали, що він біг, не лишаючи слідів на посипаній піском доріжці; про іншого — що його бачили тільки на старті й на фініші, а як він долав дистанцію — ніхто розглядіти не встигав. Ясна річ, що перевести такі дані на сучасні секунди неможливо.

Та ось історики звернули увагу на цікаву деталь з життя переможця в бігові на один стадій 632 року до нашої ери Полімнестора з Мілета. Він був пастухом, ціліснічки дні проводив на повітрі і тренувався з допомогою... кіз, за якими весь час ганявся у луках. Одного разу на пасовиську вискочив заєць, Полімнестор побіг за ним і на очах вражених земляків догнав і спіймав довговухого. Це й допомогло трохи підняти завісу таємничості над швидкостями наших предків. Наслідки були дивовижні.

Зоологи вважають, що за всіх часів зайці бігали однаково — зі швидкістю 14 метрів на секунду. Знову ж таки досить найпростіших арифметичних дій, щоб визначити: стародавній елліньський пастух Полімнестор міг би

здолати сучасні 100 метрів за... 7,2 секунди. Тобто — на 2,7 секунди швидше за існуючий нині світовий рекорд. Найкращі спринтери нашого часу програли б йому близько 25 метрів, а в бігові на стародавній стадій — і всі п'ятдесят.

Скажу чесно: коли я прочитав про цей результат, мимоволі подумалось: «А може, той заєць був хворий? Чи перед зустрічю з Полімнестором довго тікав від вовка й стомився?» Що не кажіть, а догнати зайця не просто. Та хоча б що там було, розповідь про цю пригоду з Полімнестором зафіксована в історії. Очевидно, перші спринтери нашої планети таки володіли високими швидкостями.

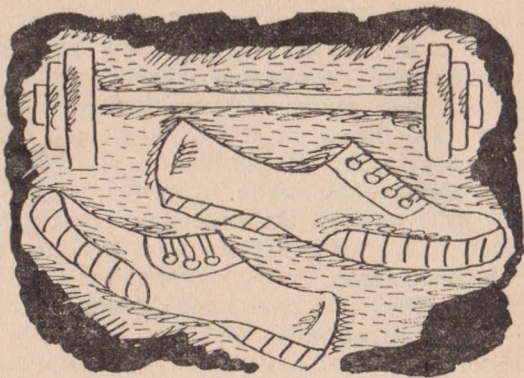
Отже, як бачите, загадок у швидкісному бігові є чимало. Розгадати їх, науково пояснити основи спринту — ось що вабить мене, ось задля чого я після десятирічки вступив до інституту фізкультури, а по закінченні його — до аспірантури. Тут, під керівництвом кандидата біологічних наук доцента Валентина Васильовича Петровського, який присвятив свою дисертацію науковому з'ясуванню фізіологічних основ тренування й відпочинку спринтера, я спершу вчився й вдосконалювався в спринтерському бігові, а нині почав опановувати теорію спринту науково.

Спортивні успіхи прийшли до мене рано. В шістнадцять років я вже виконав норму кандидата в майстри спорту, в сімнадцять — майстра спорту, а в дев'ятнадцять став чемпіоном країни і Європи в бігові на 100 метрів серед дорослих спортсменів. Як усе це здійснилося — я розповім далі докладно. Зараз я хочу звернути вашу увагу лише на одне: це сталося закономірно, так би мовити, — у повній відповідності з наукою.

Відомо, що основні фізичні якості людини в різні вікові періоди розвиваються нерівномірно. Насамперед, майже одразу, як людина починає ходити, розвивається

швидкість; десь з п'ятнадцяти років інтенсивно розвивається сила; а вже з двадцяти — витривалість. Ось чому спринтери — переважно молоді спортсмени. Наша відома спринтерка Ірина Турова-Бочкарьова була чемпіонкою Європи в бігові на 100 і 200 метрів серед жінок у шістнадцять років. Її ровесниця Людмила Жаркова також інше школяркою мала бронзову медаль в спринтерській естафеті на XIX Олімпійських іграх в Мехіко. Тридцятирічні найчастіше перемагають у змаганнях стайєрів, борців, штангістів. А після тридцяти — настає вік марафонського бігу, в основі якого лежить велика витривалість. Окремі марафонці, такі, як, скажімо, алжیرهць Аллен Мімун, ставали олімпійськими чемпіонами з марафонського бігу (на 42 кілометри 195 метрів) у 40 років.

Ці рядки я адресую вам, діти. Якщо вам зараз десять-дванадцять років і ви захочете спробувати свої сили в моєму улюбленому спринті — не гайте часу, починайте сміливо, ви ще нічого не втратили. Якщо ви молодші, теж можете обирати спринтерський біг. Запевнюю вас: коли ви будете наполегливо й систематично тренуватися, спринт принесе вам багато радісних хвилин, цікавих вражень, відчуття приємної боротьби і перемог, як приніс він їх мені за перші десять років дружби з ним.



ОДРАЗУ — ПРО ТАЛАНТ

Коли спортсмен добивається рекордних досягнень чи великих перемог на міжнародних змаганнях, то пайчастіше про нього кажуть — талант. В цілому таке визначення правильне, проти нього не заперечити.

Успіхи в будь-якому виді спорту, як і в музиці, живописі, математиці, віршуванні тощо, зумовлені насамперед великими природними здібностями окремих юнаків та дівчат. І так само, як у іншій царині людської діяльності, спортивне обдарування вимагає певних, часом дуже великих, зусиль для свого повного розкриття. Щоправда, одним вдається розкритися порівняно швидко, іншим — значно пізніше. Ось про цю особливість, яка багато важить у спорті, мені й хочеться поговорити з вами ще до початку розповіді про свій шлях.

Дуже часто дівчатка й хлопчики, читаючи про уславлених спортсменів, сумно зітхають: дала, мовляв, природа спортивний талант, і цим пояснюється все — світові рекорди, визначні перемоги, велика слава. Про себе ж і своє спортивне захоплення гірко думають: «А що як у мене взагалі немає таланту до спорту? Я лише змарную час на тренування та й годі — ніколи не бачити мені великих успіхів і перемог на спортивній пиві...»

Мені одразу хочеться сказати всім вам — не треба й на мить замислюватися над цим! Навіть якщо згодом в'ясується, що у вас немає спортивного таланту зовсім чи ви помилково обрали не той вид спорту, до якого маєте природний хист (а трапляється й таке). Час, що його ви витратили на тренування й участь у змаганнях, ніколи не пропаде марно. Ви станете сильні, спритні, витривалі, загартуєте організм, поліпшите здоров'я. А міцне здоров'я — перший і найкращий союзник людини в житті, воно допоможе досягти успіху в будь-якій справі, в обраній на все життя роботі.

Як же визначити, чи є у вас спортивний талант? Найпростіший спосіб — змалку знайомитися з різними видами спорту і своєчасно розвивати ті фізичні якості, які найбільше відповідають вашому вікові. В цьому ви маєте чудового помічника — комплекс ГПО. Складати норми першого ступеня можна вже з десяти років. Пробуючи сили в різних видах спорту, ви й зможете визначити свої здібності. А часом буває, що про талант довідуються випадково. Для прикладу познайомимось з двома нашими легкоатлетами-стрибунами.

Вам, певно, відоме ім'я нашого уславленого стрибуну у висоту заслуженого майстра спорту Валерія Брумеля. Якщо ні, то я коротенько нагадаю про його спортивні успіхи. Валерій Брумель встановив дванадцять всесоюзних рекордів у стрибках у висоту, шість з них були

водночас і рекордами світовими. Він кілька разів був чемпіоном СРСР, двічі — чемпіоном Європи, мав срібну медаль на XVII Олімпійських іграх (у вісімнадцять років!) і золоту — на XVIII Олімпійських іграх.

Валерій жив у Ворошиловграді. Йому було дванадцять років, коли він уперше побачив стрибки у висоту у виконавці найкращих спортсменів світу. Це було не на стадіоні, а в... спортивному кіножурналі. Глибоко вражений, він не став навіть дивитися фільму, вийшов з кінотеатру. Хлопця хвилювало одне: чи може він стати таким же визначним стрибуном, легким і вправним у кожному своєму русі? А що був він нетерплячий і рішучий, то вже наступного дня пішов на стадіон і записався до групи стрибунів у висоту.

На загальну думку, Валерій Брумелль мав непогані фізичні дані для цього. Я наведу його остаточні виміри, яких він досяг уже в дорослому віці. Зріст — 185 сантиметрів, що дуже добре для стрибуна у висоту; вага — 78 кілограмів, що свідчить про наявність сили в поєднанні з легкістю; розмір взуття — 45-й, що також має не останнє значення для стрибків у висоту: велика ступня — добрий важіль для відштовхування однією ногою. Одним словом, Валерій Брумелль мав усі підстави для досягнення успіхів саме в тому виді спорту, який несподівано полонив його. От вам найяскравіший приклад того, як випадково можна визначити свій спортивний талант.

Як і всі початківці, Брумелль тренувався попервах тричі на тиждень, така загальновизнана норма. Та Валерій не знав тоді про норми тренувань, не цікавився ними. Оскільки жив він поруч із стадіоном, то щоранку йшов на стадіон і замість зарядки виконував з сотню стрибків. Під час навчання в школі він стрибав щоранку по півгодини, під час канікул — цілу годину. А ввечері йшов на тренування.

Як бачите, Валерій Брумель доклав чимало зусиль для розвитку так званої стрибучості. Його ровесники стрибали переважно па тренуваннях та ще вряди-годи через якусь перепону на шляху. Брумель стрибав щодня і дуже багато.

На превеликий жаль, спортивна кар'єра Валерія Брумеля закінчилася передчасно й дуже трагічно. Він їхав з товаришем на мотоциклі і став жертвою автомобільної катастрофи. Валерій зламав ногу і більше не міг успішно виступати в стрибках у висоту. Його перший світовий рекорд 2 метри 23 сантиметри, останній — 2 метри 28 сантиметрів. Нещастя спіткало олімпійського чемпіона в розквіті сил, коли Брумель реально мріяв і готувався здолати висоту 2 метри 30 сантиметрів.

Коли Валерій лежав у лікарні, навідати його зайшов давній друг заслужений майстер спорту Ігор Тер-Ованесян. Протягом року Ігор і Валерій вдосконалювалися в одного тренера — заслуженого тренера СРСР кандидата педагогічних наук доцента Дмитра Івановича Оббаріуса. І потім часто тренувалися спільно, виступали разом за збірну команду СРСР у змаганнях. У ті дні проходив чемпіонат країни з легкої атлетики. Ігор Тер-Ованесян одинадцятий раз (!) став найсильнішим у стрибках у довжину. І вирішив подарувати щойно одержану золоту медаль своєму другові, який лежав у лікарні.

Ігор Тер-Ованесян теж належить до числа наших найвизначніших легкоатлетів. За високим зростом, статурою, легкістю Ігор багато в чому схожий на Валерія. Тільки йшов він до своїх успіхів дещо іншим шляхом.

Батько Ігоря — заслужений майстер спорту доктор педагогічних наук, професор Арам Аветисович Тер-Ованесян — теж визначний легкоатлет. Він був чемпіоном і рекордсменом країни в метанні диска і десятиборстві ще на першій Всесоюзній спартакіаді, що відбулася

1928 року. Мати Ігоря віддавала свої симпатії волейболу.

Нема потреби говорити, що в сім'ї спортсменів Ігор мало не з пелюшок звик до систематичного виконання рашкової зарядки, здобув правильний фізичний розвиток, зростав здоровим, сильним хлопцем і рано пішов батьковим шляхом — захопився легкою атлетикою. Спочатку це були стрибки у висоту, потім стрибки з жердиною. Не знайшовши в них свого спортивного щастя, Ігор остаточно вирішив наслідувати батька — улюбив десятиборство. Можливо, тільки задля того, щоб з допомогою його різноманітних видів визначити саме той вид, який найбільше відповідав би його даним. Отож сталося так, що цей єдиний вид — стрибки у довжину — немов сам знайшов Ігоря, без активних зусиль з його боку...

1955 року збірна команда школярів України готувалася до участі у Всесоюзній спартакіаді. Незадовго до змагань раптом з'ясувалося, що є з-поміж юних легкоатлетів одна «погана вівця» — обдарований стрибунок у довжину, який обов'язково мав виграти перше місце, принести команді і золоту медаль, і дуже високі залікові очки. Та поведився він у команді просто жахливо. Хлопець міг наговорити грубощів своєму літньому треперові, звисока дивився на товаришів — я, мовляв, талант, а ви всі «сірі», нічого не варті.

Спортивний колектив ніколи не мириться з такими проявами зарозумілості. Все скінчилося так, як і слід було чекати: юні легкоатлети поставили вимогу перед керівництвом збіркої команди України — звільнити колектив від нахаби. «Нам не потрібні ані його золота медаль, ані високі залікові очки, раз він не поважає свого тренера і всіх нас!» Вимогу юних легкоатлетів задовольнили, бо воля колективу в спорті — закон для всіх. Тим більше, коли йдеться про знахабнілого хлопчиська.

А потім у команді почали думати й гадати, хто ж усе-таки може посісти високе місце на змаганнях. І згадали про Ігоря Тер-Ованесяна: він перед цим трохи занедужав, через те й не потрапив до збірної команди. У Львів, де жив Ігор, полетіла телеграма, а вже наступного дня до Києва прибув юний Тер-Ованесян. Дізнавшись, для чого його викликали, Ігор силеснув у долоні:

— Хлопці, що це ви робите зі мною! Адже, щоб повністю замінити Льоньку (так звали нахабу), я повинен виграти перше місце! На менше ви ж не погодитесь?

— А що тобі — важко? — розсміялися друзі.

— Важко чи не важко — то діло десяте, — відповів Ігор. — Головне — треба, а перемоги «на замовлення», як ви знаєте, приходять далеко не завжди. Хоч відмовляйся від виступу, тікай додому...

Ігор жартував, а душа в нього буквально співала — адже друзі, згадавши про цього у важку мить, виявили йому велике довір'я. Воно так окрило юного Тер-Ованесяна, що він завоював команді те місце, на яке й сподівалися, — перше! До того ж з дуже пристойним, як на ті часи, результатом — 7 м 57 см. І після цього сказав своєму наставникові Дмитрові Івановичу Оббаріусу: «Хочу тренувати стрибки у довжину. Вони й подобаються мені, і, здається, добре «підуть» у мене...»

Ігор Тер-Ованесян — єдиний спортсмен у нашій країні, що виконав норму майстра спорту в шести (!) видах — у стрибках у довжину, в стрибках у висоту, в бігові на 100 метрів, в бігові на 200 метрів з бар'єрами, в десятиборстві, в естафеті 4 × 100 метрів. Першу перемогу він здобув, як ми знаємо, ще в 1955 році, серед юнаків; останню — в 1971 році, на V Спартакіаді пародів СРСР. Це — неповторний зразок спортивного довголіття! Цікаво, що Ігор виявився добрим спадкоємцем Арама Аветисовича. На стадіоні він перевершив батькові досягнення,

в житті теж упевнено йде його шляхом — написав дисертацію, став кандидатом педагогічних наук; він — спортсмен-учений, що дуже високо цінується в сучасному спорті.

Найбільшу спортивну славу Ігореві Тер-Ованесяну принесли, ясна річ, стрибки у довжину. Чотирнадцять разів був він чемпіоном СРСР! Перший у нашій країні і другий у Європі здолав grosмейстерський — восьмиметровий рубіж, встановив безліч рекордів країни і континенту. Його теперішній рекорд СРСР і Європи — 8 метрів 35 сантиметрів — свого часу був також рекордом світовим. У цьому виді Ігор Тер-Ованесян виступав на п'яти Олімпійських іграх поспіль, де мав дві бронзові нагороди; і на п'яти чемпіонатах Європи, де тричі вигравав золоті медалі найсильнішого...

Всі досягнення обох друзів свідчать про одне: і Валерій Брумель, і Ігор Тер-Ованесян беззаперечно належать до числа талановитих спортсменів. Але ж і працювали, тренувалися обоє дуже багато. Вони добре знали головну істину: талант лише тоді розкривається повністю, коли повсякденно дбати про його розвиток і робити для цього все необхідне!



МИ З ТУЗИКОМ

А тепер, з'ясувавши деякі особливості спортивного таланту, поговоримо про мою схильність до швидкого бігу. Адже й мої успіхи в спринті часто в журналістських звітах та репортажах визначають тим же гучним словом — талант. Тим часом, мені не хочеться, щоб це слово стало комусь із вас па заваді, хто збирається повторити бодай частину мого шляху.

Чому частину? Тому що почав я його дуже рано — ви вже проминули цей вік. Я пригадую себе десь років з чотирьох і точно пам'ятаю, що вже тоді над усе любив бігати. І якнайшвидше. Я просто органічно не міг пересуватися повільно. В таких випадках почував себе немов сповитим, і мені щомиті кортіло зрватися на біг. Отже, якщо змалку у мене й було щось від спринтера, то насамперед величезна любов до швидкого бігу.

Першим моїм тренером стала... мама. Знаєте, матері часто замість «іди» кажуть дітям «збігай» — до крамниці, до сусідів, на роботу до батька (він працював неподалік). Для мене ці мамині слова були все одно, що нині постріл стартового пістолета — я одразу зривався з місця і мчав у потрібному напрямі, не визнаючи на шляху жодних перепон.

Жили ми тоді у Чернівцях, на околиці, де майже всі будинки оточені садочками. Певна річ, ми, діти, потім — підлітки, не дуже поважали чужі володіння й не визнавали ніяких кордонів між садами. А хоч би куди послала мене мама,— я мчав навпростець, охоче долаючи паркан.

Траплялося, що в якомусь садочку на мене чатував його сторож — злий пес. І якщо тренерами легендарного елліпського пастуха Полімнестора були його кози, то мені не менше допомагали розвивати швидкісне обдарування собаки з сусідніх садів.

Не сприймайте ці рядки за жарт. Так воно й було насправді. А щоб переконати вас у цьому, нагадаю про випадок, який свого часу обійшов мало не всю спортивну пресу.

Якось у Франції один молодий велосипедист показав такий високий результат у гонці на шосе, що судді не повірили ні очам своїм, ні секундомірам. Та велосипедист (на жаль, я не записав його прізвища) розповів, що зі старту віп, не думаючи про довжину дистанції, вдався до зухвалого ривка й значно випередив усіх суперників. Коли ж вирішив трохи перепочити, зменшити темп, то оглянувся — де там його переслідувачі? І тут побачив, що за ним женеться розлючений бик. (Гонка проходила на сільському шосе). Сховатися було нікуди, тож і довелося хлопчипі натискувати на педалі, розвивати граничну швидкість, аби уникнути зустрічі, яка не віщувала йому

нічого доброго, якщо зважити, що одягнений він був у червону майку. Так народився рекорд траси!

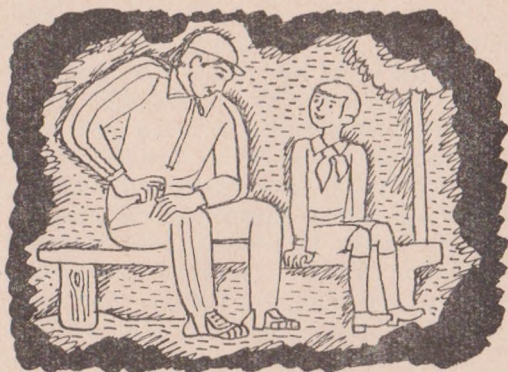
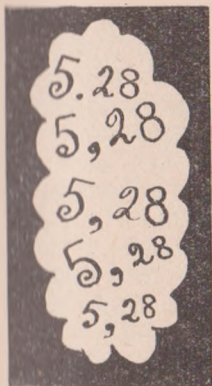
Отже, сусідські собаки ставали моїми «тренерами» мимоволі. Зате наш славний Тузик був мені за постійного «лідера». Часом я думаю, чи не йому зобов'язаний і розвитком своєї швидкості, і всіма моїми сьогоднішніми досягненнями. Варто було мені з'явитися на порозі, як Тузик кидався назустріч, і починалася така «карусель», що тільки тримайсь. Не злічити тих кілометрів, які ми вибігали удвох! То я бігав за Тузиком, то він наздоганяв мене. Батько й зараз зі сміхом говорить, що хоч би де ми жили, не було навкруги нашого будинку такого місця, якого б я не зорав власним посом. Такі й справді, дуже часто не в змозі загальмувати набраної швидкості, я приземлявся на весь «фюзеляж».

Та бігав я не тільки з Тузиком, ще більше — зі своїми друзями-ровесниками. З ними ми постійно гралися в хоробрих радянських розвідників, стрибали з парканів, дерев, круч. Живого місця не було на нас від синців та подрипин. Навіть дивно стає, що ніхто з нас не зазнав великих травм, не поламав рук і ніг. Хоча за любов до бігу і наших неспокійних ігор розплата була досить-таки гірка. Добре, коли мене купала мама своїми піжними руками. Скрутіше доводилося, коли вона доручала цю процедуру батькові. Він часом візьме та й проведе з патиском мочалкою по моїх численних болячках. Я аж скрикну від болю, а батько жартує:

— Терпи, козак, отаманом будеш! Сам винен — ніхто ж не примушує тебе гасати мов навіжений, не дивлячись під поги. Тепер розплачуєшся за подвиги!

А бігати я любив страшенно. І завжди прагнув випереджати ровесників, ба навіть старших за мене хлопців. Я не знав більшої пасолоди, як першим добігти до якогось орієнтиру, на будь-якому відрізкові шляху, бодай

у двадцять метрів, стати прудкішим за всіх. Я цього ще не знав, але тепер можу стверджувати: вже тоді це допомагало мені формувати якості спортивного бійця. Тренери їх цінують чи не найвище. Бо саме вони примушують спортсмена самовіддано тренуватися в ім'я перемоги і виявляти завзяття в боротьбі за неї.



ВСЕ ЩЕ САМОДІЯЛЬНІСТЬ

Трохи випереджаючи розвиток подій, хочу сказати, що в школі я весь час вчився добре, за п'ять класів маю похвальні грамоти, був відмінником, в інших класах не опускався нижче оцінок «добре». Спочатку це була заслуга моєї мами, яка завжди вчасно відривала мене від ігор та розваг, щоб я міг виконати домашні завдання. Коли ж я почав тренуватися в дитячо-юнацькій спортивній школі, тренер одразу попередив нас, початківців: «З трійками до занять у секції не допущу жодного! Якщо є трійки, це означає, що тобі бракує часу для навчання. Тому або вчись і забудь про тренування, або шукай час для того й іншого».

Отож довелося скласти такий розклад дня, щоб встигати добре вчитися й не пропускати тренувань. Саме тоді я прочитав повість дитячого письменника Миколи Носова

про пригоди Віті Малєєва і щиро сміявся над хлонцем, якому ніяк не вдасться дотримуватися суворого розкладу дня. Мені ж це здавалося таким простим, певно, через те, що я дуже полюбив тренування і пад усе хотів відвідувати спортивну секцію. Але все це було вже згодом...

Навчання в школі не стало перешкодою для мого захоплення бігом, навпаки — сприяло йому. Найчастіше я навмисно трохи затримувався вранці вдома, щоб потім щодоуху мчати до школи, не спізнитись на урок. Зі школи я теж повертався бігом — вже хотілося їсти. Трасу знав чудово: направо, ще раз направо, перестрибую через рівчак — і фініш біля хвіртки! До того ж у школі почалися уроки фізкультури, які мені так само, як і всім моїм ровесникам, були дуже корисні. Але про заняття в якійсь спортивній секції я ще не думав. І все ж до спортивних тренувань наближався неухильно.

У 1960 році мій тато, військовий інженер, вийшов на пенсію, ми переїхали до Нової Каховки. Мені пове місце здавалося справжнім раєм. Переважно — завдяки морю, хоч і рукотворному. Вперше я бачив такий водний простір, міг дістатись до нього за лічені хвилини. Батько, завзятий рибалка, часто брав і мене з собою. Я навчився досить добре плавати, а трохи згодом — пірнати. Постійно тренуючись, я міг легко провести під водою десь біля двох хвилин.

Дуже подобалось мені ходити з татом на риболовлю. Тато розташовувався з вудками, а я відходив подалі, щоб не розполохати рибу, і починав своє улюблене заняття — ловлю раків. Пірпав понід берегом, намацував їх у глибоких схованках. Траплялося, що в батька не клювало, отож, вертаючи додому, я весело жартував над ним: «Ех, ти, рибалка, навіть Тузика уловом не забезпечив!» Зате моя здобич — раки завжди були у нас у великій кількості.

Влітку Каховське море було найулюбленішим місцем відпочинку для мене і моїх друзів. Ми йшли до нього завжди великим гуртом, брали з собою м'яч та автомобільні камери. Плавали, пірнали, доскоchu грали у водне поло, не дотримуючись правил, бо просто не знали їх. Коли ж стомлювалися так, що вже не могли триматись на воді, тоді сідали на камери і починали нескінченні морські бої. Руки правили нам за пароплавні гвинти, ноги — за тарани. Траплялося, що внаслідок зіткнення обидві атакуючі сторони летіли у воду, але це ніколи не дало нас. Всі ми добре плавали, наші камери завжди були поруч, за них можна було легко вченитися, якщо навіть ноги зводила судорога.

А взимку я повністю переходив на хокей із шайбою. Світку чесно: якби була в Новій Каховці штучна ковзанка й хокейна команда при ній, я б, мабуть, не став сиринтером, був би хокеїстом! Мені й сьогодні над усе подобається ця темпераментна гра з її високими швидкостями, майстерними маніпуляціями ключкою, дотепними комбінаціями і навіть силовими прийомами, від застосування яких спортсменам часом буває пепереливки. Навіть коли вже я розпочав регулярні заняття легкою атлетикою, то взимку першого року мосму тренерові доводилося мало не силоміць забирати мене з ковзанки для тренувань у залі.

А як же мій улюблений вид спорту — біг?

Я не зраджував йому й на мить, хоча тепер у мосму житті він дедалі більше став поєднуватися з футболем. Ми жили на околиці Нової Каховки, одразу за будинком починався великий піщаний пустир з дюнами. Дорослим він подобався мало. Гуляти там не дуже приємно: ноги сунуть у піску, кожен крок вимагає значних зусиль, дуже швидко приходить втома. Тому дорослі мало заглядали сюди, і ми могли ганяти футбольний м'яч кілька

години поспіль. Ці футбольні матчі на піску в поєднанні з нашими розвагами на воді теж сприяли тому, що я став справжнім спринтером.

Тоді, підлітком, я ще не розумів цього, тепер добре знаю: біг по піску якнайкраще сприяє розвитку сили й зміцненню м'язів ніг. Тренери легкоатлетів, зокрема — бігунів на різні дистанції, часто включають до тренувань спеціальні заняття на піску — ходьбу, біг, стрибки, присідання тощо. Найчастіше для тих своїх вихованців, у яких недостатньо розвигнені м'язи ніг. Я ж разом з друзями гасав по піску годинами, зовсім не думаючи про майбутні спортивні успіхи.

Ось так, цілком самодіяльно я зробив дуже багато для того, щоб стати спринтером. Надто в розвитку і зміцненні м'язів ніг. А також у розвитку швидкості, бо всі без винятку наші дитячі ігри, літні й зимові, були дуже рухливі, ми не визнавали пасивного проведення часу. І я, не ставлячи перед собою конкретної мети, непомітно для себе майже з перших років життя добре підготувався до виходу на спортивну ниву.

Сталося це 1962 року, коли мені вже виповнилося дванадцять років. Того літа я поїхав відпочивати до піонерського табору на березі Азовського моря. Хоча воно й значно більше за наше, Каховське, до того ж справжнє, з солоною водичкою, не воно полопило мене. Мені дуже сподобалася романтика піонерських буднів — традиційне вогнище, шиккування на лінійці, урочисті рапорти... А надто — систематична підготовка до перших у житті змагань за програмою піонерського чотириборства. Вперше я не просто бігав, а готувався до змагань у бігові на 60 метрів, у стрибках у довжину та висоту, в метанні тенісного м'ячика.

В цих змаганнях я здобув найперші в житті спортивні перемоги. Мені вдалося випередити всіх у бігові на

10 і 60 метрів, а в стрибках у довжину я несподівано для себе вразив нашого інструктора фізкультури, пролетівши в повітрі понад п'ять метрів. Інструктор аж свиснув від здивування. Покликав мене, почав розпитувати про вік і заняття. Дізнавшись, що я це тренуюсь, ніхто й ніколи не навчав мене техніці стрибка у довжину, він серйозно мовив:

— От що, Валеро, повернувшись додому, одразу ж іди записуватися до легкоатлетичної секції. Я не пам'ятаю, щоб хтось у твої роки так далеко стрибав. Ти обов'язково мушиш тренуватися!..

За кілька днів до початку нового навчального року я повернувся додому. Звичайно, одразу ж похвалився батькам спортивними грамотами, тільки й балачки було, що про змагання. Того ж дня розказав і хлопцям, які вже знали шлях на стадіон. А коли прийшов до школи, похвалився викладачеві фізкультури нашої новокаховської середньої школи № 1. Петро Степанович Клименко чомусь хитро всміхнувся і відповів мені:

— Ну-ну, хвалько, сьогодні ми з'ясуємо, чого ти вартий насправді. Сьогодні у вас є урок фізкультури, будете складати нормативи. Першим йде стрибок у довжину, і починатимеш ти...

Коли ми прийшли на урок фізкультури, я побачив поруч з Петром Степановичем незнайомого кремезного чоловіка з високим чолом і уважними очима. Я не звернув на нього уваги, мало хто може підійти до викладача фізкультури на шкільному подвір'ї. Разом з іншими учнями я трохи побігав для розминки. Петро Степанович узяв рулетку, підійшов з незнайомцем до ями для стрибків у довжину і гукнув:

— Борзов, починай!

Дуже старанно готувався я до цього стрибка, хотілося довести Петрові Степановичу, що грамотами в

піонерському таборі мене відзначили педарма і що я зовсім не хвалько. Швидко розбігся, щосили відштовхнувся і ще в повітрі відчув, що стрибнув не гірше, якщо не краще, ніж у піонерському таборі. Петро Степанович разом з незнайомцем рулеткою заміряли результат, здивовано перезирнулися. Я почув захоплений голос нашого викладача:

— Валеро, а ти зовсім не хвалько, таки справжній чемпіон! 5 метрів 28 сантиметрів! Молодець! Тепер сідай, відпочивай, не заважай іншим...

Я розчаровано зітхнув і поплентався до лави. Після такого вдалого початку мені хотілося стрибнути ще кілька разів, можливо, я пролетів би в повітрі й далі. А Петро Степанович звільнив мене від подальшого запяття, перетворив на глядача. Я повільно опустився на лаву, і майже одразу поруч зі мною присів незнайомиць. Він сказав:

— Я тренер з легкої атлетики Борис Іванович Войтас. Для знайомства розкажи мені, де й коли ти навчився так бігати й стрибати.

Потім я дізнався, що початок кожного навчального року Борис Іванович Войтас відзначав у такий спосіб — він обходив загальноосвітні школи і під час складання нормативів на уроках фізкультури одбирав здібних хлопців та дівчаток для своєї групи легкоатлетів в дитячояунацькій спортивній школі. Але до нашої школи тренер завітав це випадково.

Коли я похвалився хлопцям своїми успіхами в піонерському таборі, хтось із них розповів про все Войтасу. Борис Іванович не повірив йому: невже й справді в Новій Каховці є шестикласник, здатний без попередніх тренувань стрибати за п'ять метрів? Він навмисне прийшов до нас на урок фізкультури, через те Петро Степанович і наказав починати складання нормативів саме мені.

Я розповів Борисові Івановичу про своє захоплення рухливими іграми, про те, що змалку люблю бігати, про успіхи в піонерському таборі. Він вислухав мене і запропонував:

— Хочеш тренуватися в мене?

— А чому б ні! — відповів я, пам'ятаючи пораду нашого інструктора в таборі.— Бігати й стрибати я завжди радий.

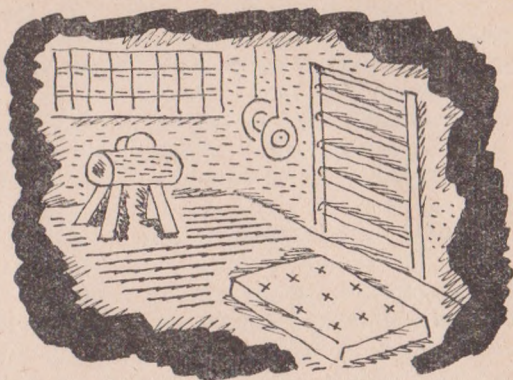
Войтас всміхнувся, мовив:

— Ти мене не зовсім правильно зрозумів, Валеро. Тренуватися — це не тільки бігати й стрибати, це дуже складна справа. Доведеться на кожному занятті виконувати багато найрізноманітніших вправ узагалі, а ще більше працювати над створенням та вдосконаленням техніки правильних рухів. Часом усе це так набридає, що й на заняття не хочеться ходити. Якщо ти здатний витримати все...

— Я ніколи не тренувався, через те не знаю, витримую чи ні,— ніяково сказав я.— Ось прийду до вас, і ви самі побачите, чи придатний я для чогось...

— Гаразд,— усміхнувся Борис Іванович.— Завтра — перше тренування.

Так у дванадцять років я покінчив зі своїми самодіяльними заняттями і почав серйозно тренуватися.



ШКОЛА БОРИСА ІВАНОВИЧА

Прочитавши попередні рядки, ви можете дійти цілком правильного висновку, що моє спортивне обдарування вперше розкрилося не в спринті, а в стрибках у довжину. Дехто цікавиться — чому ж тоді сьогодні я виступаю не в стрибках у довжину, а цілком перейшов на спринтерський біг? Річ у тім, що таке «збочення» сталося непомітно для мене.

Щоб далеко стрибати у довжину, потрібно насамперед володіти дуже високою швидкістю розбігу і добрим стрибком у висоту — тільки їх поєднання забезпечує далекий політ у повітрі. Згадаємо нашого рекордсмена у цьому виді Ігоря Тер-Ованесяна. Він був майстром спорту в спринтерському бігові та в стрибках у висоту, що й дозволило йому встановити світовий рекорд у стрибках у довжину — 8 метрів 35 сантиметрів.

А ось інший цікавий приклад.

На ХІХ Олімпійських іграх в Мехіко талановитий негритянський стрибун у довжицу Боб Бімон встановив просто фантастичний для нашого часу світовий рекорд — він пролетів 8 метрів 90 сантиметрів! Фахівці мало не знепритомніли: адже вони вважали, що такий результат буде приступний людині хіба що в наступному столітті. В цьому стрибку Боб Бімон злетів угору на 1 метр 70 сантиметрів, інакше він ніколи не зміг би подолати таку відстань — потрібна траєкторія достатньої висоти.

Отже, я прийшов до Бориса Івановича Войтаса з начебто яскраво визначеною природною схильністю до стрибків у довжицу і з дуже добрим результатом для мого віку. Але ж Борис Іванович чудово знав, що для досягнення кращих результатів мені треба розвивати швидкість бігу. Вже в процесі перших тренувань з'ясувалося, що я маю не гірші здібності й до швидкісного бігу. Поступово ми віддали всі симпатії спринту, який Войтасу завжди подобався найбільше. Але до мети Борис Іванович вів мене цікавим і оригінальним шляхом.

Легкоатлетична група Бориса Івановича Войтаса в нашій ДЮСШ була дуже неоднорідна і за спортивними уподобаннями хлопців, і за віком. Одні павчалися вже в десятому класі, інші — в сьомому-восьмому, я, шестикласник, виявився наймолодшим. Та це не заважало мені, не ставило в якісь особливі умови. В спортивних групах досить швидко складаються дружні взаємини. Незабаром я потоваришував з Аркадієм і Левком Селінковими, які віддали перевагу десятиборству, та з моїм тезком Валерою Мотковським, що захоплювався метанням диска; а моїм постійним напарником у тренуваннях став Діма Ляхов, якого також вабив спринт.

Про мого старшого напарника хлопці жартома казали, що Діма зрадив одвічній родинній схильності. Дійсно,

прізвище Ляхових здавна відоме любителям легкої атлетики. Колись, ще до війни, на всю країну липула слава металника диска Сергія Ляхова, ниші так само часто можна почути ім'я його сина Володимира. І батько, і син були чемпіонами й рекордсменами країни в тому ж самому виді — метанні диска. Наш Ляхов, їхній однопрізвисьник, уподобав спринт. Він і став своєрідним «психологічним подразником» для мене. Діма Ляхов був старший од мене, вже мав пристойний стаж тренувань і непогані результати в змаганнях. Його вважали найкращим спринтером у Новій Каховці. Отож я й поклав собі тренуватися так, щоб обов'язково зрівнятися з Дімою, а може, й випередити його. В спорті це дуже добре, коли початківець має перед собою старшого й майстернішого лідера — є на кого рівнятися, за ким йти вперед.

Хоч які різні були ми, та й удосконалювалися в різних видах легкої атлетики, в нашому тренуванні було багато спільного.

Насамперед, всі ми дуже багато бігали, розвивали швидкість і різкість рухів, бо здавна відомо, що швидкий біг становить основу легкої атлетики. Для розвитку кращого узгодження рухів (координації) ми часто вправлялися ще й у бар'єрному бігові. Старші хлопці впевнено почували себе у цьому виді, для мене ж бар'єрний біг був повинною. Швидко опанувати його допомогло самолюбство (зауважу, що в спортивній боротьбі ця риса часто зумовлює перемоги). Я старанно тренував техніку бар'єрного бігу, щоб не відставати від старших, менше чути зауважень на свою адресу. Багато тренувалися ми також у стрибках — і в довжину, і у висоту.

Та на цьому програма наших тренувань не вичерпувалася. Борис Іванович призначав нам чимало інших вправ. Для загального фізичного розвитку й вдосконалення координації рухів ми постійно займалися акробатикою

і гімнастикою на снарядах; для розвитку сили регулярно піднімали посылку для кожного з нас штангу; для розвитку швидкості в поєднанні з витривалістю частенько грали в баскетбол. І виконували ще безліч різноманітних вправ, призначення яких було відоме тоді лише нашому тренерові.

Одне слово, скучати на заняттях не доводилося. Особливо коли Борис Іванович влаштовував спеціальні заняття для поліпшення нашої загальної фізичної підготовки. Під кінець їх наші майки ставали мокрі від поту. Проподив заняття тренер весело, бо відомо ж, що добрий настрій сприяє позитивному впливу фізичних вправ на організм. І все одно інколи я, наймолодший, стомлювався так, що думав: «Годі виснажувати себе, на наступне заняття не піду!» Та мипали ніч і день, сили мої цілком відновлювалися, і ноги самі несли мене до нашої веселої спортивної компанії — до Бориса Івановича, до Діми, Валери, Аркадія та Левка, до нашого затишного стадіону «Енергія». Віп таки добре «заряджав» нас енергією і для навчання, і для фізичних вправ.

Десь на другий рік тренувань я спитав у Бориса Івановича: навіщо мені, майбутньому спринтерові, так багато працювати над розвитком всіх основних фізичних якостей? Я розумів, що це коштує потрібно Валері, віп — металник диска, для нього велика сила — чи не головне; во менш потрібний такий же високий фізичний розвиток Аркадію та Левкові, вони — десятиборці, тож мають бути не тільки спритними, а й дуже сильними, витривалими. А навіщо все це нам з Дімою? Адже ми — спринтери, для нас, мабуть, легкість — найголовніше...

Тренер поглянув на мене, всміхнувся, спитав:

— Ти на пляж ходити любиш?

Я стелув плечима: чи варто питати, адже влітку, під час канікул, я ладен цілими днями пропадати на пляжі.

— Невже ж тобі не хочеться стати таким хлопцем, щоб інші заздрили? — вів далі Борис Іванович. — Щоб були у тебе могутні плечі, груди, руки — вся статура.

Я не втримався, пожартував:

— То ви мене готуєте для бігу чи для пляжу?

Тренер не образився, павпаки — весело розсміявся:

— І для пляжу також. Завтра зрозумієш.

За що ми всі дуже любили нашого Бориса Івановича Войтаса — так це за його великий педагогічний хист, повагу до нас, підлітків, прагнення все пояснювати, щоб і ми розуміли, що до чого. Інший тренер, почувши такі запитання, міг би відповісти: «Роби, як я показую, і без зайвих розмов; багато знатимеш — рано постарієш». А Борис Іванович завжди старався все розтлумачити, щоб у кожного з нас не виникало сумнівів щодо правильності його тренерських дій. Так було й цього разу.

Наступного дня Борис Іванович приїхав на заняття свій альбом з фотокартками пайкращих легкоатлетів країни і світу. Це були сильні, фізично розвинені й прекрасно збудовані атлети. Серед них, звичайно, й спринтери. Окремі з них, скажімо, рекордсмен нашої країни тих часів Володимир Сухарев, рекордсмени світу негритянські бігуни Айра Мерсісон і Боб Хейєс за своїм фізичним розвитком нагадували справжніх пантер. Борис Іванович запитав мене:

— Подобаються вони тобі?

— Позаздрити можна! — захоплено відповів я.

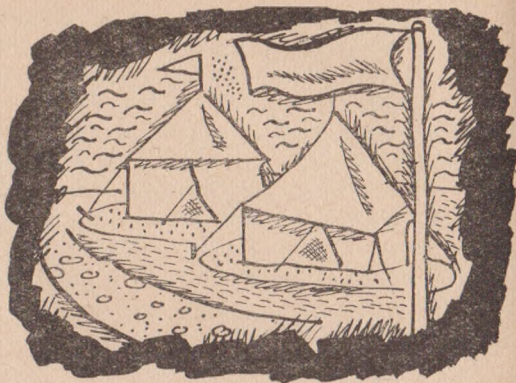
— А тепер почитай ось це...

Борис Іванович подав мені газету із звітом про змагання легкоатлетів. Там повідомлялося, що забіги спринтерів відбувалися при дуже сильному зустрічному вітрі, який негативно позначився на результатах. Одного з спринтерів вітер не просто загальмував під час бігу, а перед фінішем мало не розвернув у протилежний бік...

— Я знаю цього бігуна, не раз бачив його на змаганнях,— сказав Борис Іванович.— Він справді надто тонкий хлопчина і за вагою, мабуть, найлегший з-поміж усіх. Такому спринтерові добре в безвітряну погоду, ще краще при попутному вітрі. При вітрі зустрічному йому нічого робити на доріжці, він ніколи не покаже не те що високого — пристойного результату. За таких умов, а вони бувають нерідко, перемагають спринтери сильні, з добрим м'язами. Таким я хочу бачити й тебе. Щоправда, у тебе й зараз вага нівроку, от тільки якість у неї не та, що треба...

І тренер розсміявся.

Я ніколи не страждав відсутністю апетиту і, хоча багато бігав, мав навіть зайву вагу. Борис Іванович вважав, що мені треба не просто зігнати її, а «переробити» в тренуваннях жировий прошарок на м'язи, тоді я стану справжнім спринтером — сильним і достатньо важким, щоб можна було успішно боротися з зустрічним вітром.



НАЙДОРОЖЧА МЕДАЛЬ

Є у кожного тренера, крім складної роботи над розвитком загальних і спеціальних фізичних якостей спортсмена, ще одна постійна турбота — виховання в своїх учнів уміння виступати в змаганнях. У спорті ці спеціальні психологічні якості називають «бійцівським характером». Вони необхідні, щоб перемагати в змаганнях. Проте далеко не всі спортсмени мають їх.

Можна назвати багатьох спортсменів, які відзначаються величезним працелюбством під час тренувань і завдяки цьому набувають прекрасного розвитку фізичних якостей, великого технічного вміння. Та тільки-но справа доходить до змагань, вони починають хвилюватися, вмить забувають усе, чого навчилися, втрачають високу тренуваність і не можуть досягти гарних результатів. Про таких у спорті кажуть коротко — не босць. А кожний

команді потрібні насамперед спортивні бійці, здатні принести їй перемогу.

На жаль, для виховання спеціальних психологічних якостей немає загальних рецептів, як, скажімо, в тренуванні фізичному; кожному педагогові доводиться виробити власні прийоми. Були вони і у Войтаса. Борис Іванович працював з нами так, щоб ми й на мить не втрачали доброго настрою, щоб у нас не зникало бажання постійно тренуватися, вдосконалюватися. Коли ми перемагали в змаганнях або встановлювали особисті рекорди, тренер мало не носив нас на руках, говорив нам, які ми молодці, яких ще кращих результатів зможемо досягти в недалекому майбутньому. І нам хотілося тренуватися ще більше, аби справдилися його слова.

Але ж перемагати щастить далеко не завжди, надто — молодим спортсменам. Попервах їм доводиться значно частіше програвати — суперники й старші, й мастерніші. Борис Іванович і тут був на висоті. Він ніколи не гудив і не картав нікого з нас за поразку, за те, що ми не зуміли зібратися, мобілізувати своє вміння для перемоги. Він лише докладно аналізував виступ і вказував, яких технічних огріхів припустився кожен з нас, через що й не зумів показати пристойного для себе результату. Це було дуже добре. Гірkota поразки лишалася, але бажання тренуватися не зникало. Навпаки, хотілося якнайбільше працювати над усуненням технічних вад, щоб у наступних змаганнях довести всім і насамперед собі самому, що й ти не ликом шитий.

До мене Борис Іванович ставився якимось особливо. Він вважав, що я маю природний талант до спринтерського бігу, і над усе старався зберегти його, застерігаючи від передчасних високих результатів. Войтас ніколи не забував, що майже в усіх змаганнях я був наймолодший з-поміж учасників. Тому він не ставив переді мною завданя

обов'язково перемагати суперників. Його вимога завжди була однакова — падміру не напружуватися, бігти якомога вільніше, бо тільки гранична вільність, розкутість бігу забезпечують високі результати. І часто повторював свою головну щодо мене думку: «Валеро, ти ще зовсім малий, тому не лізь передчасно в козаки. Якщо ми робимо все правильно, то високий результат прийде до тебе непомітно, пемов сам по собі, у певний час». Про наслідки такого тренування я розповім дещо пізніше, а зараз — про найдорожчу мені медаль.

Отже, перекопавшись, що й спринтерові потрібні широкі плечі, сильні мускулісті руки та міцна статура, я почав ще ретельніше ставитися до тих складних різноманітних тренувань, якими щедро «частував» нас Борис Іванович. І тут до мене прийшла перша радість — я зумів-таки догнати й випередити Діму Ляхова! Відтоді я не програв у Новій Каховці жодного змагання і, ясна річ, став мріяти про більше.

Того літа я знову побував у піонерському таборі. Тут усі ми тренувалися за програмою піонерського чотириборства. Я тренувався значно більше за ровесників. Перед від'їздом до табору Борис Іванович дав мені зошит з планом тренувань, за яким я мав виконувати багато складних вправ. Пробували виконувати їх також інші хлопці, але їм це швидко набридло. Я ж неухильно дотримувався свого плану.

Коли я повернувся додому, у Новій Каховці саме проводились міські змагання за програмою піонерського багатоборства. Я почувався сильним, бадьорим після відпочинку й тренувань у таборі, через те досить легко здобув перемогу і в складі нашої команди виїхав до Запоріжжя, на змагання республіканські. А тут після виступу стало відомо, що мене включили до команди, яка братиме участь у всесоюзних змаганнях. Можете уявити мою радість —

уперше в житті я мав вийти на всесоюзну арену, поміритися силами з найсильнішими в країні!

І от разом з Борисом Івановичем ми приїхали до Севастополя. Тут, у місті легендарної слави російських моряків, відбувалися всесоюзні змагання. Згадую про них як про найяскравіше свято. Та це й зрозуміло — усе було так гарно, врочисто, хвилююче.

В переддень відкриття змагань всі учасники зібралися на центральному майдані міста, щоб покласти квіти до пам'ятника Володимирові Іллічу Леніну. Біля пам'ятника нам, юним ленинцям, побажали успіхів найшановніші люди міста — Герої Радянського Союзу і Герої Соціалістичної Праці. До легендарної Севастопольської бухти спеціально, щоб привітати нас, зайшов бойовий крейсер, прикрашений святковими прапорами, мов для участі в параді.

У ті дні ми не тільки тренувалися, завершували підготовку до змагань. Ми обійшли весь Севастополь. Оглянули побитий ворожими снарядами знаменитий рavelін. Поклали вінки до могил чотирьох найславетніших російських адміралів, похованих тут. Побували в панорамі оборони міста ще в минулому столітті, коли російські моряки відкрили себе певмирущою славою.

Не омипули ми й Музею бойової слави. У музеї нам розповіли про героїчні подвиги захисників Севастополя в роки Великої Вітчизняної війни. Знаючи, що ми — учасники всесоюзних змагань, екскурсовод павмисно паголошував на тому, як добрий спортивний гарт допомагав багатьом матросам і командирам витримувати довготривалу облогу, виконувати складні бойові завдання, що були під силу лише добре тренованим фізично, сильним і смитним воїнам.

Ще раз хочу підкреслити — все це я побачив уперше в житті, і в мене було так радісно, так святково на серці.

І, як ніколи доти, захотілось перемогти в змаганнях. Та й чому б, власне, не спробувати? Адже тут я був не наймолодший, як завжди, тут я боротимусь з ровесниками. Хай це у всьому багатоборстві, хай в окремих видах, скажімо, в бігові на 60 метрів чи в стрибках у довжину, шанси я маю високі. Я не стримався, поділився своїми честолюбними думками з тренером. Борис Іванович відповів:

— І як це у нас співпали мрії! Уяви собі, Валеро, мені також дуже хочеться, щоб ти здобув бодай одну перемогу, бодай в одному виді. А може, й у всьому багатоборстві? Адже підготовлений ти дуже добре. Але перемога прийде лише за однієї обов'язкової умови — якщо ти зараз же перестанеш думати про неї!

— А про що ж мені думати?! — аж підскочив я від подиву.

Борис Іванович потер перенісся, деякий час помовчав, певно, обмірковуючи відповідь, шукаючи переконливі слова. Потім сказав:

— Я знаю, що не думати про перемогу важко, практично неможливо. І все ж необхідно забути про неї! Вважай, що це — мій наказ тобі! А думати, точніше настроюватися, слід на стрімкий біг. Пригадай свої пайкращі забіги, які ти виконував легко й певимушено, мов без жодних зусиль. З цією думкою виходь на старт. Зробиш так — переможеш! Я певний, можу заприсягнутися.

— Що ж, спробую,— відповів я.

Як усе ж таки багато важить, коли цілком віриш своєму тренерові! Коли я опускався в стартові колодки для бігу на 60 метрів, мене поймала одна думка — здолати дистанцію так, як це щастило мені в найкращих забігах. Я технічно добре взяв старт, одразу випередив суперників, першим перетнув лінію фінішу. Отже, свій забіг я виграв. І з непоганим результатом — 7,4 секунди.

Я знав, що до мене жоден учасник не зумів домогтися такого показника. А після мене? Промішало ще кілька забігів, і тут виявилось, що мій результат так і лишився неперевіреним. Збулася мрія: вперше я став найсильнішим спринтером нашої країни серед ровесників! Не важко уявити мою велику радість. Вона й зумовила всі наступні події.

Щоправда, в другому виді — стрибках у довжину я мав досить рядовий для себе показник — 5 метрів 25 сантиметрів. Та це не потьмарило моєї радості після перемоги в бігові. Ми розпочали стрибки у висоту, і з перших же спроб я відчув, що стрибаю легко, без найменшого напруження. Мій остаточний результат становив 1 метр 55 сантиметрів. Так високо я не злітав ще жодного разу, це був мій особистий рекорд. На завершення я кинув м'ячик за 60 метрів і, сяючи від радості, пішов на трибуну, до Бориса Івановича.

Ми не сподівалися до початку змагань перемоги в багатоборстві, тому Борис Іванович не переводив мої результати в очка за спеціальною таблицею і не міг навіть сказати мені, яку суму очок я набрав. Ми посідали на трибуні ще з годину, доки інші учасники завершували виступи.

Борис Іванович використав цей час для навчання — вказав на мої технічні помилки, розповів про успіхи суперників, про їхні похибки.

Тим часом судді переводили результати в очка. Я остаточно заспокоївся і разом з Борисом Івановичем рушив із стадіону. Раптом перед виходом ми почули з гучномовців, що мене викликають на п'єдестал — для нагородження золотою медаллю за перемогу в піонерському багатоборстві.

Я просто отетерів від несподіваного успіху й наче приріс до місця, аж доки тренер не підштовхнув мене:

— Йди, герою, не затримуй церемонію нагородження...

А вдома, як я повернувся, двері не зачинялися від гостей. Ви ж розумієте, що в таких невеликих містах, як наша Нова Каховка, юні чемпіони країни з'являються не часто; принаймні мені першому вдалося досягти подібного успіху. Отож не дивно, що в мене побували всі вихованці групи Бориса Івановича і мало не всі учні нашої школи. Їм хотілося побачити нагороду, причому багато хто паївно запитував:

— Валеро, а вона й справді золота?

Що я міг відповісти! Я ж не ходив з нею до ювеліра. Для мене вона була золота-презолота в найкращому розумінні цього слова. Вона стала моєю першою великою нагородою за виступ у всесоюзних змаганнях. Ось у цьому й полягала основна — золота вартість піонерської медалі. Вона окрилила мене в тренуваннях, тепер я хотів працювати ще більше, ще завзятіше...

Сьогодні в мене, як і в кожного спортсмена, є червона оксамитова парадна стрічка. Я одягаю її через плече у дні найбільших свят, коли доводиться крокувати в параді спортсменів. Зверху на стрічці — герб нашої Вітчизни, під ним — орден Леніна, «Знак Пошани», якими відзначено мої спортивні досягнення. Далі йдуть спортивні медалі — їх уже багато. Але й нині, і в майбутньому перше місце серед них належить тій медалі, яку я здобув у Севастополі, в піонерському багатоборстві.



ЗАКОНОМІРНА НЕСПОДІВАНКА

Невдовзі після пам'ятної перемоги в моєму житті сталася ще одна визначна подія — мене прийняли до лав Ленінського комсомолу. Наказ моїх нових товаришів-комсомольців був лаконічний — всіляко сприяти масовій спортивній роботі в школі і повими особистими успіхами прославляти її. Одне слово, у всіх змаганнях бути гідним помера нашої школи.

Виконувати першу частину комсомольського наказу було не важко. У школі чимало хлопців і дівчат захоплювалися спортом. Треба було допомогти вчителеві провести шкільні змагання, створити команду для виступу в міській естафеті, організувати цікавий спортивний вечір. Це не складно. А от перемагати самому... Таке завдання було далеко складніше! Адже в багатьох змаганнях

суперники все ще були старші за мене. Спробуй поборись з ними!

В п'ятнадцять років я все-таки наважився стати на герць зі старшими, коли мене включили до збірної команди юних легкоатлетів України для виступу на всесоюзних змаганнях у Києві. Виконуючи наказ шкільних товаришів, я копче мусив зажити слави, перемігши суперників. Однак ті не зважили на мої славолюбні плани. Я дійшов лише до півфінальних забігів на 100 метрів, де зазнав поразки, і фінал спостерігав з трибуни Київського Центрального стадіону, перетворившись на глядача.

Внизу, на доріжці, готувалися розіграти почесні нагороди найпрудкіших в країні Ігор Дзогій, Володимир Сухаревський, ще кілька відомих на той час юних спринтерів. Переможець показав високий результат — 10,6 секунди. Ото була швидкість! Я лише заздро зітхнув і запитально глянув на Бориса Івановича. Той впевнено сказав:

— Досягнеш, Валеро, і ти цих висот. Навіть ще вищих. Я переконаний: ми — на правильному шляху, все йде як треба, і чекати лишилося недовго.

Оптимізм Бориса Івановича мав підстави. Незадовго до цього я пробіг 100 метрів за 11 секунд. А раніше долав таку дистанцію за 12,2 секунди. Відчутна різниця! Для мене вона була несподівана. Тренер вважав її закономірною. На зростанні результату позначилося все: постійне поліпшення моєї тренуваності, вдосконалення техніки бігу і природне для юнака збільшення зросту та фізичної сили. Борис Іванович так і закінчив свій оптимістичний прогноз:

— Ще трохи підростеш, і все буде гаразд...

Ті з вас, юні читачі, кому доводилося бачити мене на змаганнях зараз, очевидно, помітили, що поміж спринтерів я далеко не останній на зріст, швидше навпаки — один з найвищих. Мій сьогоднішній зріст становить 182

сантиметри, що дуже добре для спринтера. Надто в бігові на 200 метрів, де має значення довжина ніг, отже, довжина кроку.

А от у школі протягом усього навчання я не переважав ровесників зростом, був одним з найменших. І виріс буквально за рік: у дев'ятому класі мій зріст становив 168 сантиметрів, а в десятому — вже 175! Тоді я дивом дивувався такому несподіваному стрибку, та Борис Іванович твердив, що все закопомірно. Тепер, по закінченні інституту фізкультури, я й сам розумію, що все дійсно було закопомірно. Через те хочу й вам розповісти докладніше про це — може, комусь із вас вдасться трохи під-рости...

Як відомо, людина росте нерівномірно: одного року «додає» до свого зросту більше, іншого — менше. Це залежить від багатьох факторів, я не буду називати їх усі. Скажу лише про один, що мав безпосереднє відношення до мене і може допомогти комусь із вас.

Внаслідок численних спостережень вчені довели позитивний вплив на зріст людини спортивного фактору. Більше того, помічено й вивчено активний вплив на зріст окремих видів спорту і цілого комплексу їх. Особливо якщо займатися ними відповідно до віку, систематично, цілеспрямовано, без значних перерв у тренуваннях.

Найголовнішим стимулятором росту вчені визнали плавання. Вода сприяє розслабленню м'язів, а специфіка плавальних рухів така, що вони немов допомагають весь час «розтягувати» тіло у всіх суглобах. Додам, що не менше допомагають цьому й звичайні вправи ранкової зарядки. Передусім так зване потягування. Для цього треба, піднявши руки і роблячи вдих, потягнутися вгору не тільки руками, а й усім тілом до хрусту в кожному суглобі. Добрі союзники росту також різні нахили тіла — вперед, назад, вправо, вліво.

Другими після плавання йдуть ігри у баскетбол та волейбол. Граючи в них, кожен активно тягнеться вгору — чи то до баскетбольного кільця, чи то до верхнього краю волейбольної сітки — і знову ж таки розтягує тіло. Велика роль належить також заняттям легкою атлетикою. Біг, стрибки, метання сприяють росту довгих трубчастих кісток, від яких залежить наш зріст узагалі.

Та всі ці види спорту і окремі вправи можуть не бути корисними, якщо прогаяти найкращий час для занять ними. Починати треба не пізніше як у 12 років, бо саме в цей час, у 12—15 років відбувається інтенсивний ріст довгих трубчастих кісток. А після 15-ти років починається період активного розвитку сили.

Повернись тепер до свого підліткового віку.

Плавати я навчився змалку, ще до переїзду на берег Каховського моря. Оскільки зимового басейну в нас не було, то плавав я переважно влітку, в спеку, коли так і хочеться стрибнути у воду. Плавав, звичайно, багато, що називається доскоchu.

Тренуватися з легкої атлетики почав у 12 років, тобто вчасно. Тренувався, як ви знаєте, комплексно — в бігові, стрибках, метаннях. У волейбол я грав порівняно мало, зате баскетбол систематично входив у мої заняття. З того ж приблизно часу я почав щодня виконувати ранкову зарядку. Сталося так, що майже весь комплекс фізичних вправ, які допомагають юним підрости, я виконував у повному об'ємі і до того ж у найкращі для цього роки. Через те й мав у п'ятнадцять років зріст 175 сантиметрів. Решту сантиметрів я «добрав» у подальших тренуваннях, оскільки ріст організму вгору в юнаків практично припиняється у 22—23 роки, у дівчат дещо раніше — у 19—20 років.

Помітний стрибок у моєму рості, що відбувся після дев'ятого класу, якнайкраще свідчив про те, що Борис

Іванович Войтас вів мене до мети правильним шляхом. Коли б мій тренер припустився помилки, надміру перешагнував мене на зав'язках, робив би щось методично неправильно — я б ніколи так добре не підріс. Це перевірено науковими працівниками, та й тренерам відомо з їх практичної діяльності.

Що й казати, несподівані фізичні перетворення порадували мене в ті дні. Я став не просто вищий, а й значно стрункіший, на моєму тілі окреслилися непогано розвинені м'язи, вдалося позбутися зайвого жирку. Одне слово, «для пляжу» Борис Іванович підготував мене добре. А для бігу?

Для бігу теж. Я підріс, і, отже, пропорціонально збільшилась довжина піг, ширший, вільніший став крок. І разом з цим прийшла висока швидкість. На початку сезону я здолав свої улюблені 100 метрів за 10,8 секунди. Це була хороша цифра: адже я, 15-річний хлопчисько, виконав норму першого розряду для дорослих спортсменів! А ще через деякий час показав і той результат, про який мріяв минулого року в Києві, на півдалих для мене всесоюзних змаганнях школярів,— 10,6 секунди!

То був щасливий день у моєму житті. Насамперед я став чемпіоном півночі Херсонської області серед дорослих спринтерів. Думаю, що ви зрозумієте мене, адже мені було тоді п'ятнадцять! І встановив одразу три обласні рекорди — для юнаків молодшої групи (до 16 років), для юнаків старшої групи (до 19 років) і для дорослих також, хоча за віком мені треба було рости ще добрих три роки.



ЩЕ ОДНА НЕСПОДІВАНКА

Ви вже, певно, помітили, що, розповідаючи про себе, я лише вряди-годи торкаюся шкільного навчання. Просто мені нічим тут особливим поділитися. Я вже казав, що вчився завжди добре. Ніколи в мене не виникало конфлікту між школою і спортом, навчання прекрасно вживалося з пайприємнішим відпочинком — спортивним тренуванням.

Вперше пібито постала проблема їхньої «песумісності» 1966 року. Мені винувнилося шістнадцять, я закінчував десятирічку, мав готуватися до екзаменів на атестат зрілості. Здавалося, що навчання мусить узяти перевагу над спортом, принаймні на кілька місяців. Адже в житті більшості школярів це дуже напружений період, коли всі думки прикуті до одного — екзаменів.

Та на той час спорт уже органічно увійшов в моє життя, і я не міг бодай на день зрадити йому. Тренування я пропуслав лише через хворобу, все інше до уваги не бралось,— в призначений час я завжди був на стадіоні. І не тільки через велику любов до спорту. Я просто почувався фізично розбитим, майже хворим, коли не тренувався.

Ось чому навіть під час підготовки до екзаменів дотримувався звичайного розпорядку дня. Прокидався завжди о тій самій порі, виконував зарядку і в доброму робочому стані сідав за підручники: відомо, що на «свіжку голову» знання засвоюються якнайкраще. Втому я починав відчувати тоді, коли треба було йти на стадіон. Відпочивши від навчання в тренуванні, наспражившись енергією, вертався додому і міг ще деякий час досить продуктивно посидіти над підручниками.

Отож діяв я немов за рецептом нашого славнозвісного вченого академіка Івана Петровича Павлова. Саме йому належить твердження, що найкращий відпочинок від якоїсь діяльності — це зміна виду діяльності. І він сам подавав у цьому приклад, відпочиваючи від наукових пошуків під час прогулянок на лижах чи на велосипеді, граючи в городки тощо. І своїх співробітників знаменитий учений власним прикладом схиляв до того самого.

Що ж до мене, то завдяки такому розкладу життя, підказаному Борисом Івановичем, я успішно складав екзамени в ніколі, тренувався і добре виступав у змаганнях. Досить сказати, що того сезону я зумів здолати 100 метрів за 10,5 секунди і здобув право називатися кандидатом у майстри спорту. Коментарі до такої події, як то кажуть, зайві...

А що ж це за несподіванка, яку я виніс у заголовок?

Признаюсь відверто: для мене особисто не було ніякої несподіванки. Але в нашій поважковській середній шко-

лі № 1 оте моє рішення справило враження вибуху бомби. Це сталося, коли я сказав учителям, що маю памір подати документи до інституту... фізкультури. Принаймні викладачі фізики й хімії були дуже здивовані. Адже кожен з них настійно радив мені обрати для подальшого навчання свій предмет. І раптом масш — я обираю «футбольний» інститут. Дехто з викладачів пробував навіть вплинути на батьків, щоб вони відмовили мене від такого «несерйозного» кроку.

Я й зараз не розумію, чим зумовлено подібне ставлення до інституту фізкультури. Почнемо хоча б з того, що нашій країні потрібні тренери з різних видів спорту. А ще більше — педагоги, викладачі фізкультури для шкіл, технікумів, інститутів та інших навчальних закладів. Бо, зрештою, вони допомагають молодому поколінню закласти фундамент міцного здоров'я. А що це значить для людини, як може обернутися для неї — ми поговоримо докладніше трохи далі. І наочно переконаємось, що професія викладача фізкультури аніскільки не гірша за інші.

В школі я вчився добре, але ні фізика, ні хімія, ні література, ні інші предмети не змогли положити мене так глибоко, як спорт. Він став моєю справжньою великою пристрастю. До інституту фізкультури я вступав, маючи на оці дві мети — стати добрим бігуном-спринтером, а по закінченні інституту почати глибоке наукове вивчення спринту. Навіяв мені ці думки той же Борис Іванович, що опікувався мною не тільки на стадіоні, а й думав про моє майбутнє життя.

Декому, хто знав мене, здавалося, що я обрав інститут за принципом найлегшого вступу до нього. Які екзамени складати до інституту фізкультури? З легкої атлетики? Тут я «король» — кандидат у майстри спорту. З плавання? Плаваю, мов та риба. З фізики й хімії? Складу їх на-

віть серед ночі, спросоння. Твір також напишу целогапо. От і подався туди, де найлегше. Та насправді це було не так...

Того літа мене чекало ще кілька спортивних випробувань. Першим на черзі був чемпіонат Європи серед юніорів. У цьому мають право виступати спортсмени віком до 20 років. Коли я дізнався, що мене включили до збірної команди СРСР, то почав думати про перемогу, хоча було мені всього шістнадцять. Але ж я мав в активі досить пристойний результат — 10,5 секунди на стометрівці. До того ж чемпіонат проходив у нашій солячній Одесі, в рідних стінах, а вони, як відомо, допомагають — виступати перед земляками завжди легше.

Нічого не вийшло з тих моїх честолюбних замірів. Я вдало проминув попередні змагання, увійшов до числа фіналістів. Та у фіналі зумів посісти лише передостаннє — сьоме місце. Мабуть, не тільки тому, що був найслабкіший. Мої суперники були набагато досвідченіші, вміли вести напружену боротьбу, чого мені бракувало.

Я вже згадував, що Борис Іванович привчав мене переживати надто сильно після поразок, не псувати надовго настрою. Цього разу я не зважив на його поради. Це ж треба таке — передостанній! Ну, хоча б на одне місце вище, уже було б легше... Тут до мене підійшов Борис Іванович, побачив моє засмучене обличчя і так весело розреготався, що я мало не заплакав. А він, захлипаючись сміхом, казав:

— Ну й нетерплячий же ти, Валерко! І куди пнешся передчасно? Чому так переживаєш? Невже не розумієш, що ти просто не доріс до них? Тобі ж лише шістнадцять, а їм по дев'ятнадцять-двадцять. Забудь усі неприємності, міпняй настрої на веселій. І будемо готуватися до чемпіонату країни серед школярів. Але пам'ятай, що й на цьому ти можеш виявитися наймолодшим!..

Це був мій останній, прощальний виступ серед школярів. Хоча за віком я міг іще протягом трьох сезонів суперничати з юнаками, на шкільні змагання дорога була для мене закрита. На них мають виступати лише учні середніх шкіл, а я мав намір стати студентом. Тож природно, що попрощатися з шкільними змаганнями мені хотілося якнайкраще.

Готувався я до чемпіонату так завзято, що Борис Іванович навіть дивувався. Та мені доводилось багато сидіти пад підручниками, через те я й намагався в тренуванні відпочити від них. Змагання відбувалися у Львові, а звідти я мав їхати до Києва, щоб вступати до інституту фізкультури й, за порадою Бориса Івановича, проситись тренуватися до Валентина Васильовича Петровського. Він був науковим фахівцем спринту, кандидатом біологічних наук, мав звання доцента. По закінченні інституту фізкультури я міг лишитися серед його підопічних і в науці, як воно й сталося насправді.

Свій план мені вдалося здійснити. Змагання у Львові мали особистий характер, тобто в них не розігрували естафет, у яких спринтери майже завжди беруть участь. Тому я вирішив виступити в трьох видах. У бігові на 100 і 200 метрів мені вдалося виграти золоті медалі, в бігові на 400 метрів — срібну. Добра лишилася згадка про останні в житті змагання школярів!

Вже під кінець змагань до мене підійшов ставний чоловік і з веселою усмішкою попросив розповісти про мій спортивний шлях. У мене був гарний настрій, і я почав розповідати про все, мало не з перших «бігових кроків». Та під кінець не стримався й сказав:

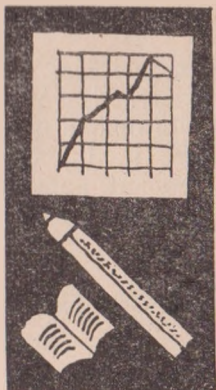
— Тільки ви марно розпитуєте. Моя подальша спортивна доля вже вирішена. Я вступаю до Київського інституту фізкультури і буду тренуватися лише у Петровського...

— Це ж чому так категорично? — поцікавився незнайомиць.

— Як вам сказати? — відповів я. — Може, це й не мій вибір, я ще дуже мало розуміюся на цьому. Так мені радить тренер Борис Іванович Войтас. Це він привів мене до сьогоднішніх успіхів, він завжди зичив мені добра, і я звик в усьому вірити йому. Борис Іванович наполягає, щоб я тренувався у Петровського. Мабуть, він має слушність...

Незнайомиць розсміявся, подав руку:

— Тоді познайомимось ближче. Я — Петровський...



НОВИЙ ТРЕНЕР

В моїй подальшій розповіді раз по раз згадуватиметься ім'я Валентина Васильовича Петровського. Віп — мій тренер, і цим сказано все. Успіхи ми ділимо павпіл: його мистецтво навчання, моє — виконання. В спорті тренер — головна фігура. Навіть коли спортсмен десь у 25—26 років досягає повної зрілості, віп не може обійтися без досвідченого тренера. Я прийшов до Петровського 16-річним хлопчиком, якому треба було ще багато вчитися. І я вчився у нього всьому. Тепер я навіть не уявляю собі когось іншого своїм тренером, через те так часто згадуватиму його і насамперед хочу розповісти про його цікаву долю...

Переступивши поріг Київського інституту фізкультури, ви одразу можете позпайомитися з багатьма

його вихованцями. Про них розповідає великий стенд при вході.

В центрі його, на червоному оксамиті,— портрети героїв сьогоднішнього дня, студентів відмінників навчання. Ліворуч — портрети вихованих в інституті чемпіонів і рекордсменів світу та Європи, переможців Олімпійських ігор; праворуч — фотокартки чемпіонів і рекордсменів нашої країни. Та уславлених на весь світ спортсменів ви побачите не тільки на стенді. Їх можна зустріти в інституті. Одні з них ще студенти, інші — аспіранти, треті — поважні викладачі, що мають не тільки найвищі спортивні звання, а й учені ступені кандидатів та докторів наук.

Зрозуміло, що цей стенд я уважно вивчив ще до складання вступних екзаменів, але портрета пового тренера на ньому не побачив. Валентинів Васильовичу Петровському так і не пощастило стати визначним майстром спорту. Були для цього серйозні причини.

Я побачив фото свого пового наставника на іншому стенді, що висів на другому поверсі. Стенд було присвячено участі студентів і викладачів інституту у Великій Вітчизняній війні. На фото Валентин Васильович був ще зовсім молодий, веселий, у гімнастерці з погонами капітана, а на грудях його пламеніли три бойові ордени і дві медалі. Те, що я взяв про воєнні роки Валентина Васильовича, ще раз перекопало мене, що я правильно обрав собі шлях у житті, що моя майбутня професія дуже потрібна людям...

Дитинство і юність Валентина Васильовича проминули в Люботині, на Харківщині. Тут він учився в школі, захопився легкою атлетикою — спринтерським бігом і стрибками у довжину (бачите, у нас є чимало спільного). Тоді були інші методи тренування, і до закінчення десятирічки Петровський не встиг досягти таких високих

результатів, які мають сучасні юні легкоатлети. Коли почалася Велика Вітчизняна війна, Валентина Васильовича призвали до армії, і восени він уже потрапив на фронт.

Перший бій мало не став і останнім для 19-річного солдата. Петровський зазнав такої тяжкої контузії, що свідомість повернулася до нього лише в госпіталі. Він почув слова:

— Цього хлопчину перенесіть до палати, де лежать ті, що одужують, він мусить стати на ноги. Гляньте: за статурою це спортсмен, його організм повинен побороти таке нещастя...

По закінченні лікування в госпіталі Петровського було визнано інвалідом першої групи. Це означало, що йому призначали пенсію і він мав право не працювати через слабе здоров'я. Уявляєте, яке лихо спіткало юнака, коли він фактично лише починав жити! Куди було прихилити голову? Повернутися до Люботина він не міг, там тоді порядкували гітлерівці. Лікарі порадили Валентинові Васильовичу їхати кудись на південь, у теплі краї. Для остаточного одужання йому треба було якнайбільше перебувати на повітрі, споживати свіжі овочі й фрукти. І 19-річний інвалід подався до Алма-Ати — там і тепло, і вітамінів досить.

Хоч яким слабким почувався він після контузії, проте сидіти без діла не зміг. Петровський прийшов до військкомату, попрохав дати бодай якусь роботу, аби бути корисним Батьківщині в лиху годину війни. Дізнавшись про його спортивне минуле, Петровському запропонували стати учителем фізкультури в школі. Валентин Васильович лише скептично всміхнувся — мовляв, який з нього тепер викладач фізкультури... Йому розтлумачили: «Не складні вправи зможеш показати і сам, складніші — поясниш, а покажуть їх учні — адже в кожному класі обов'язково є спортсмени. Викладачі ж фізкультури пам

украї потрібні. Хлопці та й деякі дівчата одразу після десяти класів йдуть до армії, невдовзі потрапляють до бойових частин. Вони повинні мати добру фізичну підготовку, ти в цьому переконався на власному досвіді».

Ось так поза власним бажанням мій тренер здобув свій постійний фах, став учителем, хоча й був ненабагато старший за своїх учнів-десятикласників.

І сталося чудо, тут іншого слова не добрати.

В Алма-Аті стояли теплі весняні дні, Валентин Васильович проводив уроки фізкультури переважно на кількому майданчику, на свіжому повітрі. По кілька разів на день, як належить,— у різних класах він показував складні фізичні вправи, тобто систематично виконував їх. Незабаром він відчув, що здатний показувати й складніші вправи, що його здоров'я поступово відновлюється. Через півроку він знову став цілком здоровою людиною. І його вдруге призвали до армії. Валентин Васильович закінчив артилерійське училище, став офіцером і знову вирушив на фронт.

Закінчення війни Петровський зустрів у Берліні в тому офіцерському званні і з тими бойовими нагородами, що їх я побачив на фотокартці, яка висить на стенді в інституті. Так з допомогою спортивного гарту і оздоровчого впливу фізичних вправ мій тренер двічі викопав перед Батьківщиною священний обов'язок солдата!

У 1946 році Петровський демобілізувався. І вирішив іти тим шляхом, на який мимоволі став ще в Алма-Аті. Валентин Васильович вступив до школи тренерів при Київському інституті фізкультури, за два роки закінчив її. Працював і водночас заочно вчився в інституті фізкультури. Одержавши диплом, почав складний науковий пошук у спринті.

Навчаючись у школі тренерів, Валентин Васильович, як того вимагала програма, відновив і власні тренування.

Було йому тоді вже 24 роки, і він розумів, що в такому віці в улюбленому спринтерському бігові високих результатів вже не досягти, хоч тренуєся щодня до сьомого поту. Найкращий вік для розвитку швидкості проминув давно, а переходити на якийсь інший вид бігу (на середні чи довгі дистанції) йому не хотілося.

Як на сьогодні, то особисті рекорди мого тренера здаються незпамними: в бігові на 100 метрів — 11,3 секунди, в стрибках у довжину — 6 метрів 76 сантиметрів. Та в перші повоєнні роки вони відкривали шлях до збірної команди студентського спортивного товариства «Буревісник», і Валентин Васильович не раз виступав у великих змаганнях. І весь час уважно приглядався до спринтерів, постійно розпитував і їх самих, і їхніх тренерів про методи тренувань, усе старанно занотовував до спеціальних зошитів, кількість яких дедалі зростала.

Не важко пояснити його підвищену увагу саме до спринту.

Річ у тім, що пані спринтери до останніх років дуже відставали від світового рівня досягнень. Спринт лише зовні простий вид, насправді ж він належить до найскладніших видів бігу, і тренування в ньому дуже складне. Зауважу, що наше відставання було зумовлене багатьма причинами. І зокрема тим, що до війни радянських спортсменів не допускали до участі в Олімпійських іграх та чемпіонатах Європи. Нашим спринтерам жодного разу не вдалося поміряти сили з пайпрудкішими у світі.

Валентин Васильович Петровський поклав собі ще на студентській лаві будь-що науково обґрунтувати тренування спринтерів, оскільки й сам найбільше любить стрімкий біг. Йому допомагали вчені — академік Ю. В. Фольборт і професор М. В. Лейпик. Здавалося, що вони і за віком, і за напрямом своїх наукових пошуків далекі від спорту люди. Та обоє частенько перевіряли

свої наукові припущення, звертаючись до спорту. Дізнавшись про роботи Петровського, поважні вчені почали охоче допомагати молодому тренерові, весь час спрямовуючи його досліди й експерименти в потрібному напрямі. І в цьому немає нічого дивного. О тій порі наша спортивна школа почала впевнено переходити на глибокі наукові засади. Що це значить у спринті?

Під час тренувань дуже важливо знати, скільки треба працювати (скажімо, бігати) і скільки відпочивати. Якщо вдається правильно знайти ці співвідношення, то спортсмен швидко досягає високих результатів. Тим часом тренування в спринті часто зводяться до таких сценок:

Тренер: — Ну як, відпочив?

Спринтер: — Відпочив.

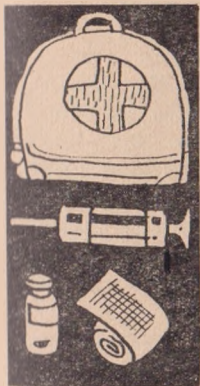
Тренер: — Тоді давай ще раз сто метрів...

Валентин Васильович вирішив з'ясувати основне: скільки разів і які дистанції треба пробігати в тренуванні і скільки часу відпочивати між ними, скільки має тривати все тренування і відпочинок після нього. Це дуже примітивна розповідь. Бо для з'ясування всіх цих питань Валентинові Васильовичу довелося провести багато наукових експериментів з застосуванням спеціальної складної апаратури. Здобуті знання дозволяють Петровському планувати тренування не «на око», а на наукових засадах з точним визначенням, що мають робити його вихованці, зокрема я, на кожному окремому занятті, щотижня, щомісяця, щороку і набагато років уперед.

Коли Валентин Васильович захистив кандидатську дисертацію, його запросили працювати до Київського інституту фізкультури, надали йому спеціально обладнану лабораторію легкої атлетики. В ній працюють його аспіранти, до неї ще студентом любив uczати і я, в ній сьогодні я ставлю свої аспірантські досліди, стараючись продовжити пошук свого наставника.

Хоч як завантажений науковою роботою Валентин Васильович, він не цурається практичної тренерської діяльності. Власне, для того він і набув глибоких знань, щоб навчити своїх вихованців бігати найшвидше в країні, а може, й у світі. Цікава деталь: сам Валентин Васильович вважає, що під час тренувань добре спочиває від лекцій та наукової роботи. Адже він проводить до трьох годин на повітрі, часто показує нам окремі вправи, що допомагає йому постійно підтримувати свою фізичну форму на доброму рівні, він ніколи не скаржиться на втому, на здоров'я.

Першим майстром спорту, вихованим Петровським, став студент інституту Федір Панкратов. Він прийшов до Валентина Васильовича вже в 19 років і мав результат на стометрівці всього 11,3 секунди. Чимало колег Петровського вважали, що з такого «підстаркуватого» з спортивної точки зору хлопця, та ще й з таким незначним результатом за чотири роки навчання в інституті не виховати майстра швидкого бігу. Валентин Васильович спростував скептицизм колег. Кінчаючи інститут, Федір Панкратов виконав норму майстра спорту в бігові на 200 метрів, а незабаром — і на 100 метрів. Він тепло подякував своєму вихователю, одержав диплом і поїхав працювати до Донецька. Це було на початку літа, а в кінці його до Валентина Васильовича прийшов я.



ДНІ РАДІСНІ Й СУМНІ

Коли глядачі стежать за виступами спринтерів з трибун, їм усе здається надзвичайно простим. Дещо ускладнений хіба що старт. А біг по дистанції — то ж така звична річ! І багато підлітків часто думають, що й вони, потренувавшись незначний час, оволодівши стартом, можуть добитися не тільки перемог над ровесниками, а й високих рекордних швидкостей. Чому ж це вдається не кожному? Чому рекорди в спринтерському бігові народжуються дуже рідко і кожен з них стає подією в спортивному світі? Тому що спринтерський біг за складністю перебуває на одному з перших місць у легкій атлетиці.

Є в спринті такий термін «закріпаченість рухів». Ось ця закріпаченість починає переслідувати бігунів мало не з перших кроків. І полягає вона в тому, що юний спринтер під час бігу напружує, часом дуже сильно, м'язи

всього тіла — шиї, плечей, рук, тулуба. Це й не дає юнакові розвинути граничну швидкість: він витрачає багато сил надаремно.

Тренери спринтерів докладають величезних зусиль, щоб навчити своїх вихованців бігати вільно, повністю розкріпачено. Щоб тієї буквально блискавичної миті, коли нога пролітає в повітрі для наступного кроку, спринтер міг цілком розслабити її м'язи, дати їй такий потрібний перепочинок. І щоб протягом усього бігу спринтер тримав вільно, без найменшого напруження все тіло. Чого лишень не вигадують тренери для виховання такого вміння! Ось один цікавий, трохи смішний приклад.

На XVI Олімпійських іграх у Мельбурні відзначився сильний американський спринтер Роберт Морроу. Він здійснив мрію кожного з нас — виграв золоті медалі в бігові на 100 й 200 метрів і разом з товаришами переміг в естафеті 4×100 метрів. Стати найпрудкішим у світі Морроу протягом тривалого часу заважала закріпаченість рухів. Його тренер вважав, що вона починається з щелепи. Досить сильно стиснути щелепу в момент старту, як напруження передається на м'язи потилиці, звідти — на м'язи спини, потім всього тулуба. І тренер олімпійського чемпіона придумав такий трюк.

Перед кожним тренуванням і змагальним стартом тренер давав Морроу смужку міцного паперу, яку той клав собі на зуби. Якщо Роберту вдавався добрий, розкріпачений старт, на паперовій смужці не лишалося бодай найменшого сліду від зубів. Коли ж він брав старт закріпачено, скуто — смужка була прокушена. Ось так Роберт Морроу, п'яті останній з спринтерів, якому пощастило завоювати на одних Олімпійських іграх три золоті медалі, навчився головному — брати вільно й розкріпачено старт, а від нього переходити на легкий і водночас швидкий біг...

Валентин Васильович не став годувати мене паперовими смужками. Він запропонував свій метод опанування вільним розкріпаченим бігом. На його думку, основною в моїх тренуваннях повинна бути дистанція 200 метрів. Почувши це, я лише сумно зітхнув.

Ви, мабуть, пам'ятаєте, що я прийшов до Валентина Васильовича з результатом 10,5 секунди в бігові на 100 метрів. Це означало, що досить мені трохи, можливо, зовсім небагато, потрепуватися — і я стану майстром спорту (норма майстра становила 10,4 секунди). Тим часом у бігові на 200 метрів до норми майстра спорту мені бракувало 0,6 секунди. Помітна різниця. Коли-то я поліпшу свій результат на 0,6?! Я сказав про це Валентину Васильовичу.

Він усміхнувся, запитав мене:

— Валеро, невже ти хочеш стати майстром швидко-швидко?

Я знизав плечима — чи варто питати? Адже мені восени виповниться сімнадцять років, а хто з спринтерів у такому віці не мріє стати майстром?

— Ти знаєш, я теж не від того, щоб ти став майстром швидко, — вів своєї тренер. — Ми можемо зараз дуже добре, як кажуть, ф'орсовано попрацювати, і ти виконаєш заповітний норматив. Та чи цього прагну я і ти сам? Ти ж знаєш, є різні майстри. Один виконає норму, а потім усе життя це може повторити її. Мені ж хочеться іншого — щоб ти, коли станеш майстром, завжди міг підтвердити високе звання. І поліпшував свій результат з року в рік. Отож обирай шлях — швидкий чи довгий?

— Нічого не вдієш, обираю довгий, — зітхнув я.

— От і добре, тоді — до роботи...

Шкода, що я не можу описати всієї нашої роботи з Валентином Васильовичем. Для цього треба створити спеціальну книгу з спеціальною термінологією, і багато

що в цій буде незрозуміло для вас. Перед від'їздом до Києва Борис Іванович попередив мене, щоб я не дивувався, коли Петровський почне ставити мені нову техніку бігового кроку, тренуватиме за новою методою. Надто різний у них рівень знаць. Борис Іванович — просто тренер, Валентин Васильович — учений.

Ми тренувалися на свіжому повітрі скільки могли — до бридливих осінніх дощів. Потім перейшли до залу, навесні знову вийшли на стадіон. Я вчився бігати вільно, розкріпачено, а Валентин Васильович дбав про вдосконалення моєї техніки — від першого руху на старті і до останнього кроку на фініші. І раптом з'ясувалося, що довгий, на перший погляд, шлях до виконання норми майстра не такий уже й довгий. Для цього знадобилося всього вісім місяців наполегливих занять з Валентином Васильовичем.

Ця приємпа для мене подія сталася 2 травня 1967 року, на змаганнях легкоатлетів нашого інституту. Змагання було призначено на святковий день, і я прийшов на стадіон у піднесеному настрої. Стартував того дня в бігові на 200 метрів і сам відчув, що здолав дистанцію легко й певимушено. А через кілька хвилин диктор — викладач нашого інституту — поздоровив мене (така традиція наших інститутських змагачь) з виконанням норми майстра спорту — 21,4 секунди.

Повернувшись до гуртожитку, я сів до свого спортивного щоденника. Ми ведемо їх регулярно і дуже ретельно, без щоденника спортсмена можуть не взяти до збірної команди.

Цього дня я особливо докладно описав у ньому все, що робив до змагань, як готувався безпосередньо до бігу, які відчуття були на дистанції. А саме число окреслив червоною рамкою: адже воно ставало святковим для мене на все життя.

Ще через п'ять днів у тому ж таки щоденнику з'явилася перша чорна рамка: я дістав велику травму й змушений був зробити значну перерву в тренуванні, щоб підлікуватись. У мене виявився надрив м'язів задньої поверхні стегна — так було записано в лікарській картці. На словах ніби й не страшно. А на доріжці, під час бігу, я зненацька відчув такий пекучий біль, немов мене несподівано вдарило електричним струмом високої напруги, і мало не втратив свідомості.

Про травми слід поговорити окремо, бо напевно чи пощастить уникнути їх.

Чимало юнаків, починаючи займатися спортом, наперед лякаються травм. Їм здається, що це так само невеликовпо, як і каліцтво. Я зазнав шість травм, і перша була дуже важка. Та, як бачимо, вони не стали мені на заваді, я зміг повністю вилікуватись і досяг гарних результатів.

Я дивився на травми як на щось неминуче, обов'язкове. В швидкому бігові важко зважити свої зусилля з аптекарською точністю, десь чогось не розрахуєш, перенапружишся — і маєш неприємність. У такому разі лишається одне — старанно лікуватись, не відновлювати тренувань до повного одужання, аж поки лікар не дасть дозволу. І намагатись не припускатися тих типових помилок, що створюють передумови для виникнення травм. Я ж перед першою травмою не зумів уникнути їх, хоча й мав достатній досвід тренувань.

З перших днів нашої спільної роботи Валентин Васильович привчав мене до самостійності. Розминку перед початком заняття в більшості випадків я виконував самостійно, а тренер, завантажений іншою роботою, приходив на основну частину уроку. Так було й того разу. Валентин Васильович з'явився до закінчення розминки, спитав мене:

— Валеро, ти готовий?

— Як штик,— пожартував я.

— Тоді давай сто на повну силу...

Тим часом я не був готовий як штик, та ще й для бігу на повну силу. Того дня мені чомусь не хотілося тренуватись, а погода випала далеко не травнева — було холодно, мрячив пудний дощ. За такої погоди треба довго й старанно виконувати розминку, щоб добре різігріти, підготувати всі м'язи, особливо піг, до швидкісної роботи. Я ж провів звичайну розминку, що годиться для теплої погоди. Одне слово, не розігрівся належним чином. На холодному повітрі м'язи вмить охололи, я ж рвонувся зі старту на повну силу. От і вийшло, що я сам себе обманув. Це я розповів вам, аби поділитися сумним досвідом.

З травмами ми боролися завжди «колективно». Лікарі призначали різні процедури, я регулярно відвідував їх, не пропускав жодної. Валентин Васильович після кожного пещастя вносив корективи до тренувального процесу — виключав одні вправи, натомість призначав інші. І ми таки зуміли позбутися травм! Хоча від однієї з них я позбавився досить кумедно, за прислів'ям — і сміх і гріх...

Всі ми, спортсмени, систематично, раз на тиждень відвідуємо масажиста і парпу лазню. Ці процедури допомагають швидше «відновити» м'язи, повернути їм силу і свіжість. Я ніколи не пропускаю цих процедур, вони органічно входять у мій тренувальний процес. Та й чому їх уникати, коли після них відчуваєш себе свіжим, бадьорим, сильним.

Отож якось я зайшов до парної лазні, коли нога ще боліла після травми. Прийняв свою порцію пари на одній з верхніх полиць, відчув, як приємно розслабились усі м'язи. Спустився вниз і вирішив трохи посидіти на ниж-

пій полиці. Сів і одразу аж підскочив від нестерпного болю.

Виявляється, за мить до того, як я сів на полицю, хтось ненароком пролив на неї окріп. Вода була така гаряча, що моя нога почервоніла від опіку. Саме на тому місці, де були травмовані м'язи. А наступного дня я від щирого серця дякував певідомому меші роззяві. Опік так підлікував травму, що я не відчував ніякого болю і зміг розпочати тренування на повну силу.



ОЛІМПІЙСЬКИЙ ПРИЦІЛ

Вступивши до інституту, я попав у дуже зручні умови навчання й тренування. Мені падали місце в гуртожитку проти навчального корпусу, взимку не треба було навіть одягати пальта, щоб дійти до лекційних аудиторій. Поруч з інститутом розташований Центральний стадіон, неподалік Палац спорту, то й на тренування я потрапляв за лічені хвилини. Про такі умови можна лише мріяти.

В кімнаті гуртожитку нас було п'ятеро, всі — першкурсники, всі — легкоатлети. Я мав звання кандидата в майстри спорту, Льоня Литвиненко, Володя Гамалій, Грицько Ширяєв і Жора Платонов — першорозрядників. Зібравшись разом першого ж дня, ми жартома дали колективну клятву, що на другий курс усі перейдемо майстрами спорту. І таки дотримали слова. Нашими трену-

вашими керували кваліфіковані фахівці, і на другому курсі груди кожного з нас прикрашав значок майстра спорту. А нашу кімнату студенти стали називати кімнатою майстрів.

Я одразу щиро потоваришував з Льонею Литвиненком, десятиборцем. До десятиборців, справжніх лицарів «королеви спорту», у мене завжди особливі симпатії. Пам'ятаєте, ще в Новій Каховці я дружив з братами Аркадієм та Левком Селіпковими, тепер найбільше часу проводив з Льонею. Ми сиділи за одним столом в аудиторії, разом ходили до бібліотеки готуватися до семінарських занять, разом знайомилися з столичними музеями і театрами. Льоню я знав давно, ще відтоді, як ми обоє виступали за збірну команду школярів України. Ми вже тоді симпатизували один одному.

І от наприкінці літа 1968 року мене разом із Льонею викликали до збірної команди СРСР. Ми знали, що невдовзі в Лейпцігу відбудеться другий чемпіонат Європи серед юніорів, і тренери збірної хотіли подивитися, чи здатні ми виступити в ньому. Тоді всі дорослі легкоатлети готувались до ХІХ Олімпійських ігор у Мехіко; а ми, юні, мали розіграти свій чемпіонат континенту також з олімпійським прицілом — у Лейпцігу він проходив під девізом «Олімпійські надії Європи». Цим організатори змагань хотіли підкреслити, що чимало з нас через чотири роки цілком зможуть «дозріти» остаточно і взяти участь у ХХ Олімпійських іграх.

Настрій у нас був різний. Льоня Литвиненко мав усі підстави їхати до Лейпціга. В 19 років далеко не кожному десятиборцеві щастить виконати норму майстра спорту, а мій друг упевнено «перевиконував» її, майже систематично набираючи понад 7 тисяч очок. Ці досягнення давали право Льоні боротись за першість Європи серед ровесників. Що ж до мене...

Я наперед знав, що тренери збірної ще до стартів у Лейпцігу не один раз «перевірять» мене у внутрішніх змаганнях. Як це не прикро для 18-річного хлопчини, але в мене вже була репутація спринтера, що дуже часто травмується. Останній раз це сталося на початку сезону 1968 року на очах тренерів збірної команди країни.

Ми виступали в столиці Латвії в розиграші традиційних призів «Кубки Риги». В попередньому забігові я потрапив у досить сильну компанію, тому старанно настроювався на виступ. Щоб пробитися до фіналу, треба було перемогти, що вимагало високого результату. Дали старт, я одразу вирвався і мчав попереду всіх десь до 60-метрової позначки. А тут відчув такий знайомий мені «простріл», тільки тепер уже м'язів лівої ноги. Травма!

Я ледь дошкандибав до лікаря, опустився в крісло, віддався його клопотанням. Лікар ще не скінчив потрібної процедури, як диктор оголосив:

— В першому забігові переміг харків'янин Олексій Хлопотнов. Його результат — 10,2 секунди.

Чи не вперше в своєму спортивному житті я мало не заплакав від досади. Хлопотнов повторив всесоюзний рекорд, я біг на метр попереду і, отже, міг поліпшити рекорд країни! Адже в сирипті кожен метр дає перевагу в одну десяту частку секунди. Щоправда, Олексій міг догнати мене. Але навряд.

У групових тренуваннях я найбільше люблю вираву з партнером, яку ми називаємо доганяти і втікати. Думаю, що вона зрозуміла вам без пояснень. Я завжди докладаю всіх сил, щоб наздогнати партнера, який стартує на кілька кроків попереду. Коли ж тікаю від когось, то наздогнати мене дуже важко — таку вже маю вдачу. Тоді ж, у Ризі, мені було гірко до сліз.

Я виликувався, і ось ми їдемо з Льоною до збірної. І я знаю, що мене чекатимуть там нелегкі випробування.

Перед від'їздом Валентин Васильович Петровський попередив мене:

— Валеро, ні в якому разі не включай одразу граничну швидкість, старайся набирати її плавно, поступово. Щоб не повторилася травма.

— Але ж мені потрібен високий результат, інакше я не попаду до Лейпціга,— спробував заперечити я.— Та й суперники будуть досить сильні...

Мій трепер зітхнув, мовив:

— От що, Валеро. Коли відчуєш, що навантаження будуть непосильні, краще відмовся від них. Я хочу, щоб ти повернувся додому цілий і нетравмований, щоб не ходив знову до лікарів. Ти ще зовсім молодий, у тебе все попереду, і, бігме, варто поберетися в ім'я недалекого майбутнього.

І от після кількох тренувань почалися завершальні «прикидки», як називають відбіркові змагання серед кандидатів у збірну команду. Я весь час пам'ятав настанову Валентина Васильовича — набирати швидкість тільки плавно. Хоча втриматися від спокуси показати одразу, на що ти здатний, було дуже важко. Особливо — в бігові на 60 метрів. Дистанція ж зовсім коротенька, на ній «розкачуватись» ніколи — проминуло кілька секунд, і вже фініш. І все-таки я стримував себе, внаслідок чого першість у цьому забігові здобули двоє — я й бакипець Сашко Корнелюк. Фінішували ми що називається груди в груди, хто з нас перший — судді й тренери визначати не стали. Все одно до Лейпціга мусило їхати четверо спринтерів.

Я полегшено зітхнув — перший «прохідний бал» до збірної команди країни вже завойовано. Лишалось добре пройти свій етап в естафеті, і квиток до Лейпціга в кишені.

В естафеті я міг якнайкраще виконати настанову свого тренера. На мою долю припав третій етап, до моменту

одержання естафетної палички я міг плавно набирати швидкість, а далі бігти на повну силу. Так і зробив. Свого суперника мені вдалося випередити дуже помітно. Потім з'ясувалося, що він здолав свій етап за 10,5, а я — за 9,9 секунди. Зрозуміло, що такий результат було показано з ходу, як і буває в естафеті.

У наш спринтерський квартет, який вирушив до Лейпцига, входили Сашко Корнелюк, москвич Мишко Лебедєв, мінчанин Сергій Коровіч і я. Разом ми вийдемо на доріжку лише раз — в естафеті 4×100 метрів, в індивідуальних змаганнях хтось виявиться «четвертим зайвим». Це визначиться вже безпосередньо в Лейпцигу. Мене повідомили, що я маю виступати не тільки в естафеті, а й на дистанціях 100 та 200 метрів.

Товариші по команді, жартуючи, називали мене «ветераном». Через те що я, здається, єдиний вдруге виступав в юніорському чемпіонаті континенту. За два роки до цього я вже пройшов «бойове хрещення» на першому чемпіонаті в Одесі і зайняв там сьоме — передостаннє місце. Воно й тоді не задовольняло мене, тепер же я був переповнений бажанням за всяку ціну взяти реванш, завоювати бодай одну особисту медаль з найблагороднішого металу!

До фінального забігу я готувався дуже ретельно. Виконав добру розминку, настроївся на технічно гарний біг. Одразу після пострілу стартового пістолета зрозумів, що все йде якнайкраще. І таки переміг! Завоював золоту медаль у бігові на 100 метрів. Щоправда, випередив суперників усього на метр, але ж узяв реванш за прикру невдачу в Одесі. Результат був 10,4 секунди, і я радів, що в умовах міжнародних змагань підтвердив норму майстра спорту.

Чи варто казати, як поліпшився мій настрій після такого успіху. Здобув звання чемпіона континенту серед юніорів, здійснив мрію, виправдав довір'я товаришів і тре-

перів... Тому в бігові на 200 метрів я виступав значно вільніше, що й зумовило перевагу над суперниками. І в фіналі мені пощастило випередити їх майже на п'ять метрів, виграти півсекунди і завоювати другу золоту медаль. А третя стала нашим колективним здобутком. Сашко Корнелюк, Мишко Лебедев, Сергій Коровін і я перемогли в естафеті 4×100 метрів з результатом 40,4 секунди. Наша радість була потрійна. Ми виграли золоті медалі і встановили рекорд Європи для юніорів. Оскільки жодному з нас не виповнилося ще 19-ти років, то цей результат став і всесоюзним рекордом для юнаків.

Здавалося, мені лишилось одне — в радісному настрої піти на урочистий вечір закриття змагань. І саме цього я не міг зробити, бо падто затяглися змагання десятиборців. Усі учасники змагань вже святкували закриття, а десятиборці ще виборювали перемогу. Вів за неї завзятий двобій і Льюня Литвиненко. Через те я лишився на стадіоні, пішов до друга — підтримати його добрим словом, може, допомогти чимось перед останнім змаганням. Спитав Льюню:

— Як справи?

— Що тобі сказати, — невпевнено відповів він. — Я програю Штефанові Юнге сто очок...

— Так ти ж перемагаєш! — радісно вигукнув я.

— Хтозна, — задумливо мовив Льюня. — Я не знаю, як він бігає заключну дистанцію... Та зараз усе з'ясується.

Щоб вам став зрозуміліший наш діалог, я коротенько познайомлю вас з легкоатлетичним десятиборством. Ще його називають «вінцем легкої атлетики». Треба сказати, нелегкий вінець.

У десятиборстві легкоатлети виступають два дні поспіль. Першого дня вони змагаються в бігові на 100 метрів, у стрибках у довжину, в штовханні ядра, в стрибках у висоту і в бігові на 400 метрів. Другого дня — в бігові

на 110 метрів з бар'єрами, в метанні диска, в стрибках з жердиною, в метанні списа і в бігові на 1500 метрів. Нелегке випробування, як бачите. Кожен окремий результат оцінюється в очках за спеціальною таблицею, а переможцем стає той із спортсменів, який набере пайбільшу суму очок.

Впаслідок завзятої боротьби в дев'яти видах Льюня програвав місцевому спортсменові Штефанові Юнге сто очок. Чому ж тоді я повірив у його перемогу?

Річ у тім, що більшість десятиборців і не люблять, і не вміють добре долати дистанцію 1500 метрів. Після виступів у дев'яти попередніх видах вона здається їм такою ж довгою і важкою, як справжній марафон, вони набирають у бігові на 1500 метрів щонайбільше 300—400 очок. Льюня Литвиненко добре вмів бігати заключну дистанцію, його найкращий показник на ній — 778 очок, це рекорд для десятиборства. Ось чому я повірив у перемогу свого друга!

Щоправда, ми не знали, який результат на цій дистанції спроможеться показати Юнге. Та в таких випадках треба покладатися передусім на себе. Льюня для перемоги мусив виграти у Штефана приблизно 11 секунд. Виступали вони поруч, в одному забігові, отож Льюня повинен був випередити Юнге десь на сто метрів. Перед забігом я зробив невеликий масаж його стомленим погам і вирядив Льюню на боротьбу.

Коли б ви бачили, яку мужність виявив у завершальному забігові наш юний десятиборець! З першого кроку Льюня кинув сміливий виклик Юнге, почав упевнено випереджати його. Перед фінішем розрив між ними досяг метрів ста п'ятдесяти. Леонід Литвиненко програвав Штефанові Юнге перед останнім видом 100 очок, а після цього змагання випередив його на 80 очок. Він також завоював золоту медаль чемпіона Європи. Тепер паша

спільна радість була повною, і ми вирішили якось відсвяткувати перемогу.

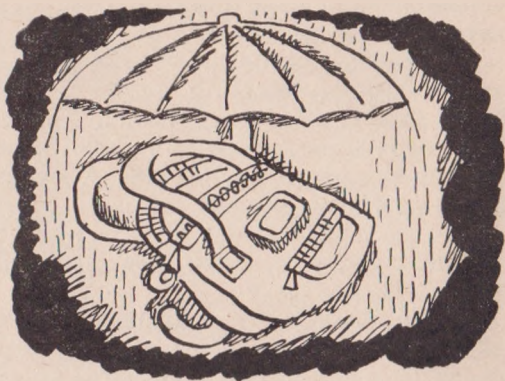
Справжні спортсмени ніколи не знають смаку двох речей — міцних напоїв і тютюну. Я ніколи не палив, Льоня також. Що ж до вина... То на Жовтневі свята, коли закінчується сезон, ми дозволяємо собі випити келих шампанського, не більше. А от на Новий рік, тим більше на Перше Травня вже зась — наближається новий сезон, і не варто псувати підготовку до цього навіть келихом шампанського, адже без цього цілком можна обійтись!

Тут, у Лейпцігу, на radoщах ми вирішили трохи порушити нашу святу заповідь. До того ж ми так і не попали на вечір закриття змагань з певеликим банкетом. Біля готелю ми зайшли до магазину, купили дещо повечеряти й пляшку шампанського — зараз піднімемось до свого номера і відзначимо спільний успіх.

Щоб узяти з кишені ключ, я передав пляшку Льоні. Та вона раптом вислизнула з його рук, впала й розбилася. Ми перезирнулись і зайшлися веселим сміхом. Навколишні вирішили, що ми, певно, вже добряче хильнули, через те й сміємося тоді, коли слід сумувати. Ми ж водночас подумали: «Значить, не судилося нам порушити спортивний режим, значить, так і треба!» Ми повернулись до магазину, взяли дві пляшки молока і з тим відсвяткували наш успіх.

А вдома на нас чекала приємна новина.

В інституті знали про нашу дружбу. І от мені й Льоні надали в гуртожитку кімнату на двох. Щоб ми могли і добре вчитися, і краще відпочивати між тренуваннями. В ній ми й прожили разом майже до кінця студентства. І називали її наші друзі «кімнатою юних чемпіонів». Хоча перебували ми в юних чемпіонах педовго.



НАЙЩАСЛИВИШИЙ ДЕНЬ

20 жовтня 1968 року мені виповнилося 19 років. За правилами нашого спорту це означало, що коли б 21 жовтня провадилися змагання серед юнаків, то я міг бути присутнім на них лише в ролі глядача. З 20 жовтня 1968 року я остаточно перейшов до групи дорослих спортсменів, відтепер мав право змагатися лише з ними.

Не приховую: я хотів бути першим і серед них. Така вже моя вдача, такі мої спортивні принципи. Відтоді як я пам'ятаю себе, я над усе люблю стрімкий біг і люблю випереджати суперників. Для спорту це дуже важливо. Коли спортсменові все одно, який буде його результат і місце в змаганнях,— він ніколи не доб'ється успіхів. Тільки прагнення бути першим дає снагу зносити все — і обмеження суворого спортивного режиму, і значні тренувальні навантаження, і болючі відчуття травм, і гірко-

ту невдач та поразок. І не просто зносити, а не втрачати віри в свою зірку, наполегливо йти до мети, до найбільшої перемоги.

Перемогти на першому для мене дорослому чемпіонаті країни 1969 року мені кортіло страшенно. Адже він мав проходити в Києві, і я дуже хотів порадувати успіхом своїх земляків. Киянам уже давненько, років, мабуть, із десять, не доводилось вітати свого чемпіона в спринті. Крім того, лише перемога давала мені гарантоване місце в збірній команді країни: чемпіон — завжди перший номер збірної. А це відкривало перспективу позмагатися з кращими на континенті і в світі, чого я волів усією душею.

Тим часом мої взаємини з тренерами збірної команди країни на той час склалися далеко не так, як того хотілося б мені, а насамперед — їм. Вони вважали мене примхливим хлопчиськом, який не визнає ніяких авторитетів, окрім «свого» Петровського. Дехто навіть називав мене ледарем і дивувався з того, що я можу швидко бігати та ще й перемагати. Якоюсь мірою вони мали рацію, і випним у всьому був «мій» Валентин Васильович. Чому? Я зараз поясню.

Майже всі спринтери дуже багато і тренуються, і виступають у змаганнях. Більшість з них проводить до дев'яти занять на тиждень, тренуючись в окремі дні і вранці, і ввечері. Інколи їхні заняття тривають по п'ять годин на день. А стартують... Мій київський попередник заслужений майстер спорту Леонід Бартенєв, що був чемпіоном країни у бігові на 100 й 200 метрів, якось протягом одного сезону прийняв 120 стартів!

Я так не можу. Коли я прийшов до Валентина Васильовича Петровського, він одразу почав шукати системі тренування, яка б відповідала мені одному. І знайшов її. Взимку я тренуюсь усього чотири рази на тиждень

не більше двох з половиною годин у кожному занятті; влітку — п'ять разів на тиждень не більше трьох годин. Звідси і йде визначення «ледар» у порівнянні з іншими спринтерами. Та, як бачите, така система тренувань допомагає мені досягати високих результатів.

Після кожного виступу в змаганнях Валентин Васильович надає мені від двох до п'яти днів повного відпочинку. Це також дивує всіх. Адже чимало спринтерів, якщо вони виступають у змаганнях лише на одній дистанції, після фінішу ще й тренуються, вважаючи, що не одержали звичного для себе навантаження.

Зрозуміло, що я звик до свого індивідуального тренування, воно якнайкраще відповідає моїм особливостям. І коли мене викликали до збірної, я приїздив з плапами Валентина Васильовича і дотримувався їх суворо, рішуче відмовляючись збільшувати тренувальні навантаження, викопувати пові, не знайомі мені раніше вправи. Це дратувало тренерів збірної команди країни, вони просто не хотіли мати зі мною справу — зарозумілим, з їхньої точки зору, хлопчиськом.

Та зарозумілість тут ні до чого. Я просто виявляв елементарну обережність. Адже несподіване збільшення тренувальних навантажень, застосування досі не знайомих мені, часом складних вправ певинше приведе до одного — до травми. А я вже встиг пізнати, що то за «радість». Ось чому до збірної охоче запрошували моїх ровесників, а про мене частенько «забували».

Виграш трьох золотих медалей на чемпіонаті Європи серед юніорів нічого не змінив у моєму становищі. Через те на початку 1969 року мене не турбували викликом до збірної команди країни. Це, між іншим, тільки радувало Валентина Васильовича. Він не раз задоволено казав мені:

— Спокій зараз — найголовніше для нас з тобою. Почнемо готуватись до чемпіонату країни вдома, а там побачимо, хто чого вартий...

Готувалися ми переважно в Києві, на Центральному стадіоні, де мав відбутися чемпіонат країни. Якщо говорити мовою футболістів, то я мав пад суперниками перевагу «господаря доріжки». Однак лише моральну. До чемпіонату країни на нашому стадіоні мали з'явитися пові — гумово-бітумні доріжки. Часу для доброго знайомства з ними я мав не більше, ніж суперники з інших міст, які з'їдуться до Києва щонайменше за тиждень до відповідальних стартів. Так що в цьому відношенні наші шанси були майже рівні.

Валентин Васильович так планував мою підготовку, щоб я досяг найвищої форми саме перед чемпіонатом країни. Ясна річ, до цього я виступав у різних змаганнях, але їхня мета була завжди однакова — перевірити, як зростає моя трепованість. У цій складній роботі Петровський ніколи не покладається «на око», у нього с чимало науково обгрунтованих методів перевірки мого стану. І найбільше він дбає про одне: щоб я досяг потрібної форми вчасно, не пізніше, але й не раніше (це також дуже важливо) найвідповідальніших стартів. Одне слово, я завжди повинен бути у високій формі тоді, коли це найбільше потрібно для збірної команди країни, щоб принести їй велику перемогу.

Лише в середині літа Валентин Васильович дозволив мені перевіритися в повному об'ємі. Я виступив на спартакіаді профспілок України і виграв три дистанції — 100, 200 і 400 метрів. Результат на останній з них здивував моїх друзів — я здолав 400 метрів за 47,6 секунди, встановивши рекорд нашого інституту. Трепер переконався, що я досяг високого рівня швидкісної витривалості, а для розвитку швидкості ми ще мали час. Петровський

запропонував мені поїхати до Москви й виступити на Спартакіаді ВЦРПС лише на одній дистанції—100 метрів.

Ще одна цікава деталь з творчості мого тренера.

Валентин Васильович вважає, що справжній розквіт обдарованості спринтера настає десь у 22—24 роки. До цього віку тренуватися треба на обох дистанціях, а виступати в змаганнях переважно на одній. Так він і вів мене, щоб я не перевтомився до спортивного повноліття. Правда, ви знаєте, що в Лейпцігу я виступав на обох дистанціях і в естафеті.

Але там не було Петровського! Що ж до Валентина Васильовича, то він дозволив мені вперше виступити у чемпіонаті країни в повному об'ємі (дві дистанції плюс естафета) лише у 21 рік.

До Москви я їхав з метою зустрітися на змаганнях з рекордсменом і чемпіоном країни Владиславом Сапесю, побачити його готовність. Головне ж — постаратися виграти у нього, щоб психологічно підготуватися до зустрічі з чемпіоном у вирішальному двобої в Києві. Дізнавшись про мету моєї поїздки, Ляоня Литвиненко сказав:

— Не розумію глибини вашого мудрого стратегічного задуму. Ти вже маєш перевагу над Славком — ти виступатимеш на своїй доріжці, перед своїм глядачем, тобі забезпечена принаймні підтримка трибун. От і готуйся собі тишком-нишком, непомітно. А коли Славко приїде до Києва, ти раз — і приголомшиш його несподівано високим результатом десь у півфіналі...

Я розсміявся і відповів:

— А якщо Славко раз — і ошелешить мене несподівано високим результатом десь у півфіналі! Ні, Ляоню, це спринт, тут усе можливо. Тому я краще подивлюся на Славка заздалегідь і спробую встановити, чого він може досягти до свого приїзду до нас. Так буде надійніше...

Про Владислава Сапею скажу кілька слів окремо.

Славко захопився бігом, як і я, ще змалку. Зростав він у Білорусії, в Гомелі, де й досяг перших успіхів. Та після призову до армії він попав на північ, де бігати можна щонайбільше три місяці на сезон, отже втратив можливість тренуватися, як це потрібно.

Оскільки Славко вже не міг жити без спорту, то почав учащати до спортивного залу, потроху займаючись то боротьбою, то штангою, аби постійно відчувати себе сильним, бадьорим. Коли він через два роки повернувся додому, знову прийшов до свого тренера. Той зрадив, одразу ж запропонував відновити тренування. Славко сумно похитав головою, відповів:

— Боюсь, що я вже відбігався, обважнів. Ось гляньте...

Він зняв сорочку, і тренер побачив добре розвипені об'ємні м'язи плечей, грудей, рук, усього тулуба. Він задоволено погладив їх.

— От і добре, що ти став такий сильний. Тепер тобі буде значно легше виступати в бігові, адже тобі не завадить навіть зустрічний вітер. Одне слово, починаємо все знову.

Тренер міркував просто: оскільки Славко не припиняв занять остаточно, бігав хоч би протягом короткого північного літа, то йому буде не важко відновити попереднє вміння. А що він став набагато сильніший, це тільки на користь справи: сила — перша ознака кожного спортсмена взагалі. Отож вони вдруجه почали серйозно тренуватися в спринті.

І от у фіналі IV Спартакіади народів СРСР у бігові на 100 метрів сталася сенсація. У всіх видах перемагали великі майстри, а в цьому бігові чемпіоном став першорозрядник з Білорусії Владислав Сапея! По важкій після дощу гаревій доріжці Славко зумів випередити всіх

найсильніших спринтерів і завоював першу в своєму житті золоту медаль.

Того ж року Владислав виступав у фіналі Кубка Європи, розиграш якого проводився в Києві. Тут я вперше й побачив його, мускулястого здорованя. Владислав Сапея перший серед наших бігунів на 100 метрів зумів досягти європейських лаврів — він здобув перемогу з результатом 10,3 секунди. Наступного, олімпійського, року Сапея двічі поліпшив всесоюзний рекорд, довів його до 10 секунд рівно. Ось чому ми з Валентином Васильовичем вважали, що саме Славко Сапея буде головним претендентом на золоту медаль у Києві...

В Москві ми провели дуже бойовий двобій у фіналі. Старт виграв Славко, мені довелося наздоганяти його майже до фінішу. Вже в клітинах перед фінішем я зумів дістати Славка і обійшов його, як визначають судді, «на груди» при однаковому результаті — 10,4 секунди. А вранці наступного дня я вже був у Києві, щоб вести її далі підготовку до чемпіонату країни.

Зрештою надійшло 17 серпня — день початку чемпіонату. Все було гаразд — нова доріжка доброї якості, висока спортивна форма більшості учасників. Не вдалося «забезпечити» лише гарної погоди. Ледь розпочиналася пайважливіша — вечірня програма змагань, як одразу «стартував» і дощ. Він методично посилювався і переходив у зливу.

Першого дня ми, спринтери, провели попередні й чвертьфінальні забіги. Природно, що ніхто не розкривав своєї справжньої готовності. Що ж до лідерів, то вони бігли обачно, зберігаючи сили до фіналу. Наступного дня мали відбутися два півфінали, після чого восьмеро найсильніших розіграють три почесні нагороди. І володарі їх одержать путівки до Афін — на ІХ чемпіонат Європи.

Чого я міг сподіватися? Як був підготовлений? Щоб

відповісти на ці питання, мені доведеться знову звернутися до наукового доробку мого тренера.

Є у Валентина Васильовича одна «хитра» таблиця. Щоб створити її, Петровському довелося проаналізувати на різних відрізках стометрівки результати майже всіх найкращих спринтерів світу. Зате ж і допомагає нам його таблиця! Звіряючись з нею, Валентин Васильович постійно визначає всі мої недоробки в техніці старту, в розвитку швидкості, витривалості тощо. І може з точністю до однієї десятої визначити перед кожним змаганням мій можливий результат. Перед чемпіонатом країни у Києві тренер сказав, що, залежно від погоди, я можу досягти трьох показників, — 10,0, 10,1 чи 10,2 секунди. І настроюватися у фіналі я повинен тільки на найвищій результат, не думаючи ні про Славка, ні про інших суперників.

Надійшов вечір, і одразу пішов дощ, хоча вдень його не було. Ледь розпочавши розминку, ми всі стали мокрі мов хлющ. Але нічого не вдієш, треба виступати. Така наша доля — виступати і в дощ, і в снігу, і при ураганному вітрі — за будь-яких умов. У першому півфіналі Владислав Сапея показав 10,3. Я переміг у другому півфіналі і, немов приймаючи виклик на фінальний герць, повторив секунди Славка. Віддихався після бігу і пішов до тренера — послухати його зауважень. Їх не було, Валентин Васильович похвалив мене для піднесення бойового настрою і додав:

— Перед фіналом не забудь про сумку.

В моїй сумці, перевернутій біля місця старту догори дном, щоб туди не потрапили струмені дощу, лежали сухі бігові черевики-шипівки і панчохи. А дощ лив, немов небо прорвалося! Це була справжня літня злива пай-більшої сили. До того ж небо раз у раз краяли блискавки, й на мить не змовкала громовиця. От погодка для фіналу — гіршої їй не вигадаси! Та я, готуючись до

фінального забігу, хоробро гасав по калюжах, оскільки мав перед стартом перевзутися у все сухе. І хоча я добре розумів, що за такої зливи мої нові шипівки й панчохи залишаться сухими не більше як півхвилини, думка про них поліпшувала настрій. Це був суто психологічний фактор для доброго виступу у фіналі.

Зрештою — фінал. Я ставлю поги в стартові колодки, думаючи лише про одне: «Треба якнайкраще взяти старт, від цього залежить усе!» Старт мені вдається, я вилітаю з стартових колодок під самісінький постріл, не згаєвши й миті. Злива січе в обличчя з такою силою, що метрів шістдесят я не наважуюсь розкрити очі, біжу автоматично, за давньою звичкою. Нарешті розплющую очі. Обабіч — нікого. Невже я перший? Добре було б зараз озирнутися... Але цього робити не можна, це зайвий рух, і він може призвести до втрати таких дорогоцінних часток секунди. Однак я не витримую — на останньому кроці, вже на лінії фінішу озираюсь. Так і є: я — перший! Я чемпіон країни! Ура!..

За інерцією всі ми пробігасмо ще з десяток кроків, потім швидкість остаточно згасас, ми потискаємо один одному руки на знак закінчення боротьби. Можна повертатися назад, натягати на себе мокрий тренувальний костюм. Нехай тепер дощ періщить скільки завгодно, я здатний висохнути під його струменями від однієї лише радості.

І раптом бачу, як до мене, також на повній спринтерській швидкості, мчить якесь хлоп'я. Підбігас, змовницьки показує з-під плаща певеликий клаптик паперу й ручку. Зрозуміло — автограф нового чемпіона, тим більше — земляка. Ну, давай, малий, влаштуємося так, щоб не замочити твого дорогоцінного папірця. Сьогодні я ладен дати тисячу автографів — такий день ніколи не забувається в житті спортсмена. А малий просить:

— Дядю (це я — дядя!), напишіть, що я перший узяв автограф у вас...

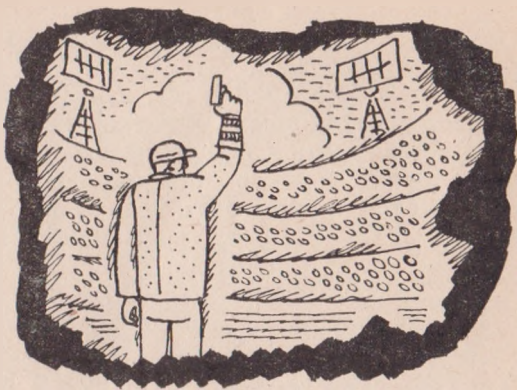
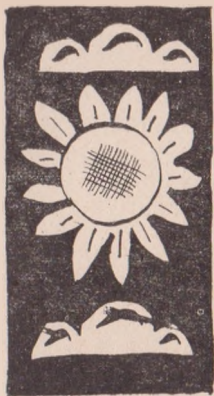
Я цілую його і пишу все, що він просить, що можна вмістити на невеликому клаптику паперу. Хтозна, може, років через десять я підійду до нього на цьому ж стадіоні і попрошу в нього автограф нового чемпіона... Очевидно, малий любить спорт, коли за такої погоди прийшов на стадіон, полює на автографи чемпіонів.

У цей час над стадіоном чути:

— Головного суддю запрошують до суддівської ложі...

У мене радісно тьохкає серце. Адже головного суддю запрошують до лінії фінішу (там суддівська ложа) тільки в тому випадку, коли спортсменові вдасться показати дуже високий результат у бігові, встановити новий рекорд. Природно, що у мене майнула думка — певже рекорд? Невже я «вибіг» із десяти секунд? Все можливо, Валентин Васильович оцінив мою спортивну форму перед чемпіонатом країни дуже високо.

На жаль, я трохи помиляюся. Хоча рекорд усе-таки є, новий рекорд України в бігові на 100 метрів — 10 секунд рівно. Водночас я стаю співавтором всесоюзного і європейського рекордів, оскільки повторив їх. У мене ще більше співає душа. Тепер я точно знаю, що поїду до Афін.



ЦЬОГО ЧЕКАЛИ 23 РОКИ

ІХ чемпіонат Європи з легкої атлетики був лише сьомим для наших спортсменів. До Великої Вітчизняної війни буржуазні спортивні діячі не визнавали спорту молодій Країні Рад, не допускали наших представників до участі в офіційних міжнародних чемпіонатах. Становище змінилося вже по війні. Наша країна, переможець у двобої з фашизмом, стала здобувати й спортивне визнання, нас почали запрошувати на чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри. 1946 року на стадіоні «Бішлет» в Осло радянські легкоатлети дебютували на III чемпіонаті континенту.

Згадка про дебют лишилась приємна. Хоча чимало наших кращих легкоатлетів полягли смертю хоробрих на полях війни, інші змушені були припинити тренування через поранення, а молодь ще не прийшла на зміну

уславленим майстрам, усе ж наші посланці-ветерани завоювали кілька золотих медалей, справили добре враження на аматорів «королеви спорту».

Приємним був дебют і для нас, спринтерів. Москвичку Євгенію Сеченову журналісти назвали «найпрудкішою ланню Європи» — вона перемогла в бігові на 100 і 200 метрів. Відзначився і наш тодішній чемпіон та рекордсмен країни в спринті москвич Микола Каракулов — він переміг у бігові на 200 метрів. Проте слідом за чудовим дебютом для спринтерів почалась тривала смуга невдач.

П'ять разів виступали після цього радянські легкоатлети в чемпіонатах континенту, і жоден спринтер не міг повторити результатів Миколи Захаровича Каракулова. Що ж до бігу на 100 метрів, то в ньому радянські спринтери на чемпіонатах Європи рідко попадали навіть до фіналу. Це було парадоксально. В естафеті 4×100 метрів наші попередники не раз володіли рекордом Європи і завоювали золоті нагороди, а в індивідуальному бігові на 100 метрів не могли сподобитися навіть бронзової медалі. Таке становище тривало 23 роки.

Я не знаю, чи вірив хтось після чемпіонату країни в можливість мого успіху в Афінах. Тоді в Києві я показав найкращий для Європи у сезоні 1969 року результат на стометрівці — 10,0. І все одно не було певності в перемозі навіть у моїх найпалкіших прихильників. Адже я вперше мав вступити в суперництво з найкращими на континенті дорослими спринтерами, не мав досвіду змагання з ними. Була й ще одна важлива обставина, від якої залежало дуже багато.

Коли спортсмен добивається особистого рекорду, він вкладає в нього всі сили. Після цього обов'язково настає деяке розладнання в техніці рухів, і потрібен певний час, щоб усе знову прийшло до норми. Результат 10,0 на

стометрівці був моїм особистим рекордом, отже, мене чекало це закономірне лихо. Ніхто не знав, наскільки я зможу «відновитися» до виступу в Афінах.

Того року Валентин Васильович це поїхав зі мною на завершальні тренування збірної команди країни, перед початком навчального року він мав в інституті багато роботи. Через те для нас зробили виняток. Мені дозволили залишитись у Києві, відновити форму під наглядом постійного тренера і приїхати до збірної за кілька днів до відльоту в Афіни, щоб я встиг трохи потренуватися з іншими спринтерами в естафеті.

Валентин Васильович готував мене до відповідального виступу знову ж таки за власною методою. Насамперед він надав мені п'ять днів повного відпочинку, щоб я цілком відійшов од тих фізичних і психологічних навантажень, які передували перемозі в чемпіонаті країни. І коли на шостий день ми відновили тренування, я з радістю відчув, що приходжу до тямку напрочуд швидко. Одне слово, до Москви я приїхав у добрій формі, готовий витримати складні випробування.

І от наша збірна в Афінах. Розмістили нас начебто гостинно — в готелі далеко за містом, поблизу моря. За тридцятиградусної спеки воно нам дуже стало в пригоді. Та неподалік від готелю був військовий аеродром, над нами раз по раз пролітали могутні реактивні лайпери, і засинати під їхнє ревіння ми звикли не одразу. Це було кепсько. Адже міцний сон, добрий пічний відпочинок — одна з основних умов успішного виступу в змаганнях. Зрештою, призвичаїлись і до цього неприємного сусідства. Мені лишилося здолати деякі власні попередбачені труднощі.

Бігові доріжки й сектори на стадіоні «Караїскакіс» були з найсучаснішого синтетичного покриття — так званого тартану. Мені ще жодного разу не доводилось бігати

по ньому. А від старших товаришів я чув, що до тартану треба звикнути — на ньому завжди певною мірою змінюється техніка бігового кроку. Перше знайомство з доріжками «Караїскакіса» показало, що мені буде нелегко — тартан виявився надто м'яким. А я любив бігати по твердій основі.

У Києві, хоч як це дивно, показати результат 10 секунд мені допомогла злива. Під дощем гумово-бітумне покриття стає твердим і пружним. Тепер же в лічені дні треба було пристосуватися до м'якого тартану. Отож у тренуваннях я звикав до тартану і приглядався до своїх суперників. А вопи, певна річ, до мене.

Я вже казав, що результат 10 секунд був найкращий у сезоні в Європі. Слідом за мною йшло двадцять спринтерів, які приїхали до Афін з результатами 10,1 і 10,2 секунди.

Журналісти наперед пробували визначити, хто з нас стає новим чемпіоном Європи. Новим через те, що попередній чемпіон у бігові на 100 метрів — талаповитий негритянський спринтер з Франції Рожке Бамбюк до Афін не приїхав.

Численні журналісти питали й мене про мої плани, але загалом це докучали. Їхню увагу привертали здебільшого француз Аллен Сартер і швейцарець Філіпп Клерк, що вже мали «імена». Тих допитували набагато прискіпливіше.

Наші поєдинки почалися, і попередній та чвертьфінальний забіги я виграв досить легко, без помітного напруження. А в півфіналі доля звела мене з «самим» Клерком, одним з найімовірніших кандидатів у чемпіони. Ми бігли поруч, перед фінішем я побачив, що суперники значно відстали, пам ніхто не загрожує, обидва ми виходимо до фіналу. І вдався до невеликої тактичної хитрості: трохи відстав від Клерка. Хай він буде

переможцем, хай повірить у свою перевагу, та й інші суперники хай не знають моїх справжніх можливостей, не приглядаються до мене у фіналі.

Надійшов виріпальний забіг. Як на щастя, перед ним випало кілька веселих хвилин, що допомогло мені зберегти добрий настрій.

Почалося все пачебто з неприємності: під час жеребкування мені дісталася восьма — остання доріжка, найближча до глядачів. І я побачив, як одразу зблідло обличчя мого старшого земляка заслуженого майстра спорту Євгена Микитовича Булапчика. Я знав чому. На одному з чемпіонатів Європи на очах Євгена Микитовича один з наших провідних спринтерів теж витягнув останню доріжку. Це так засмутило його, що він зайняв останнє місце. Хоча, на загальну думку, був готовий до боротьби принаймні за призове місце, а може, й за перше. Не знаю через що, але більшість спринтерів не люблять виступати на останній доріжці.

На той час Євген Микитович був старшим тренером збірної команди СРСР у бар'єрному бігові, а на чемпіонаті Європи йому доручили опікати ще й нас, спринтерів. Тож він і зблід, захвилювався — чи не буде й у мене прикроців через ту ж останню доріжку? Та мої тренери Войтас і Петровський завжди учили мене: що б не скоїлося перед змаганнями, не слід помічати того, що псує настрій. Навпаки: треба відзначити те, що його підносить. Навіть коли це якась дрібничка. Тому я сказав радісно:

— Чудова доріжка, Євгене Микитовичу! Я завжди люблю в бігові бачити всіх суперників. Тепер моє завдання зводиться до мінімуму: варто трохи скосити очі вліво, і всі вони переді мною!

— Тоді ми на коні, Валеро! — повеселішав і Булапчик.

Євгеніві Микитовичу Буланчику, людині величезної життєвої і спортивної сили волі, я мушу приділити окремо кілька рядків...

У 1942 році солдат фізкультурно-лижного батальйону (таким батальйонам часто доручали найскладніші бойові завдання) Буланчик під час атаки ворожих окопів був поранений у ліву ногу. Рана швидко загоїлась, але куля пройшла навиліт під колінною чашечкою, щось пошкодила в суглобі. І лікарі винесли вбивчий вирок Буланчику-спортсменові: решту життя доведеться ходити з ціпком, ліва нога піколи не згипатиметься в коліні!

Цей вирок не влаштував Буланчика жодною мірою. Перед війною він закінчив технікум фізкультури, свято вірив у чудодійність фізичних вправ. З їхньою допомогою Євген Микитович і почав відновлювати рухливість пошкодженої ноги. Його лишили працювати в госпіталі — допомагати пораненим повернутись до активного життя з допомогою фізичних вправ. І настирливий спортсмен-солдат переміг — нога знову почала згинатися в коліні.

Закінчення війни Євген Микитович Буланчик, як і мій тренер, зустрів у Берліні. І першого ж мирного дня відновив спортивне тренування. А демобілізувавшись, вступив до Київського інституту фізкультури. І хоч було йому в тій порі 25 років, він все одно ще мріяв про найвищі досягнення, про перемоги на всесоюзних змаганнях. І домігся свого!

Євгеніві Микитовичу Буланчику лікарі пророкували все життя ходити з ціпком, а він здобув 11 медалей чемпіона СРСР і встановив 6 всесоюзних рекордів на всіх дистанціях бар'єрного бігу. 1954 року 32-річний заслужений майстер спорту Євген Буланчик першим з українських легкоатлетів завоював високе звання чемпіона Європи в своєму улюбленому бігові на 110 метрів з бар'єрами. От яка людина виводила на стадіоні «Караїскакіс»

радянських спринтерів і бар'єристів для участі в змаганнях!

Був у Євгена Микитовича в Афінах і його виховапець Вячеслав Скоморохов, також спортсмен дивної долі. У два роки, після тяжкої хвороби, Славко почав втрачати слух. Зараз він чує, тільки коли голосно говорити йому в самісіньке вухо, чує також постріл стартового пістолета. В юнацтві Славко захопився бар'єрним бігом, згодом став тренуватися у Буланчика. На стадіоні «Караїскакіс» чемпіон Європи Євген Микитович мало не задушив в обіймах чемпіона Європи в бігові на 400 метрів з бар'єрами Вячеслава Скоморохова, який першим з-поміж учнів Буланчика зрівнявся високим досягненням з тренером...

А ми з Євгеном Микитовичем чимало посмішили глядачів.

Перед початком фіналу раптом знявся дуже сильний зустрічний вітер. Право виходу до місця змагань спринтерів з наших тренерів мав лише Євген Микитович. Він одразу й поспішив до мене — підказати, щоб я врахував зустрічний вітер, довше був нахиленим уперед після старту. Я розсміявся, вказав очима на суперників.

— Нехай вони думають про вітер, мені він не страшний.

Які підстави мав я для такої хвалькуватої відповіді? Лише одну, але «вагому» в прямому розумінні слова. На той час мій зріст становив понад 180 сантиметрів, а важив я 78 кілограмів. Мої суперники були значно легші. А з попередньої розповіді ви знаєте, що важкому, мускулистому спринтерові зустрічний вітер не такий страшний.

— Ви тільки допоможіть мені виконати одну спеціальну вправу,— попрохав я Євгена Микитовича,— і зустрічний вітер взагалі перестане існувати для мене, я буду здатний бігти навіть проти урагану.

Спеціальна вправа полягала ось у чому.

Я опускався в стартові колодки, приймав стартове положення, а Євген Микитович, спираючись руками мені на плечі, з опором «проводив» мене кілька перших кроків. Щоб після старту легше було здолати опір зустрічного вітру, набрати потрібну початкову швидкість. Євген Микитович якнайкраще годився для такої вправи. Дядько він нічого собі — 186 сантиметрів на зріст, біля 90 кілограмів вагою.

Мабуть, Євген Микитович недооцінив у першій спробі мого потужного стартового зусилля. Я рвонувся зі старту і повалив його на спину. З трибун долинув веселий сміх — це ж треба, подужати такого здорованя! Ми також посміялися. Друга спроба закінчилася успішно. Євген Микитович таки провів мене кілька кроків з відчутним опором, допоміг настроїтися на перші бігові кроки.

Нарешті нас викликають на старт. Нас восьмеро. Але моя увага прикута лише до двох. Першою доріжкою біжить Філіпп Клерк. Далеченько від мене, але така воля жеребкування. Трохи ближче, на третій доріжці, стартує Аллен Сартер. Якщо я хочу перемогти (а я над усе хочу перемогти!), то я й на мить не повинен випускати їх обох з поля зору. А там... Усього 100 метрів стрімкого бігу, і все стане ясно.

Постріл, і вже на першому кроці я бачу, що старт програв. Принаймні Сартер значно краще за мене вгадав мить пострілу. Але треба боротися, попереду ще майже вся дистанція. Я роблю все можливе й неможливе, аби догнати Сартера. Мені здається, що перед фінішем ми — поруч. І я з такою силою кидаю своє тіло на фінішну лентку, що ледь не падаю на доріжку. Та це все пусте, знати б лише своє місце — перше, друге чи ще далі? Хоча, здається, я в першій трійці. Доки це з'ясується остаточно, на нашу долю перепадає ще кілька веселих хвилин.

Я вже казав про давнє благородне правило бігунів: щойно кінчається забіг, як ми обмінюємося потиском рук. Ще не знаючи досягнутих результатів, просто на знак закінчення боротьби. Я підходжу до Сартера, простягаю йому руку. І стаю свідком чогось неймовірного.

Всі сприймають цей жест як ознаку переваги Аллена. Французькі кореспонденти першими кидаються фотографувати Сартера, його друзі по команді загортають Аллена в національний прапор і несуть на руках — ось він, наш чемпіон, спадкоємець Роже Бамбюка! Я дивлюся на них, мені хочеться запитати: «Хлопці, а чи не передчасно? Гляньте на табло. Адже на ньому світиться лише один рядок: «100 метрів — фотофініш».

Так, нас з Алленом розсудить тільки найоб'єктивніший суддя — фотофініш, обов'язковий для всіх великих змагань. Чекаючи його показника, я йду в тунель під трибунами — розпечене афінське сонце таки дається взнаки. Повз мене проходять судді, одні показують два пальці, інші — один. Спробуй розберись — яке в мене місце? Ні, треба дивитися на табло, воно повідомить усе точно. І ось по ньому побігли рядки:

1. Борзов — СРСР — 10,4

2. Сартер — Франція — 10,4

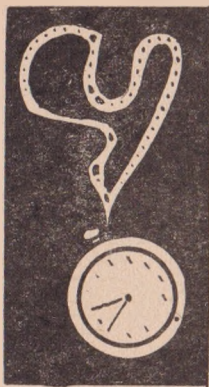
Тепер настала моя черга підстрибувати. І я таки злітаю вгору, немов мене вистрілили із стартового пістолета. До мене кидаються наші хлопці й дівчата, наші тренери й керівники команди, тиснуть руки, обнімають, цілують. 23 роки аматори нашої легкої атлетики чекали цього дня. І ось дочекалися — є перший радянський чемпіон на стометрівці! Підходить розгублений Сартер, вітає мене, винувато розводить руками. Я розумію його: він не винен у тому, що друзі завчасно перетворили його на

чемпіона. І він, звичайно, щиро шкодує, що лише на півгодини...

А мої думки зараз далеко-далеко від Афін, від стадіону «Караїскакіс». Вони в Новій Каховці і в Києві, разом з Борисом Івановичем Войтасом і Валентином Васильовичем Петровським. Це вони привели мене до цієї перемоги, віддали мені свій талант педагогів, свою насагу, свій творчий пошук. І як би було справедливо, коли б через кілька хвилин я разом з ними піднявся на п'єдестал! Та їх нема поруч, вони ще навіть не знають, що їхній вихованець через кілька хвилин буде увінчаний золотою медаллю найкращого спринтера континенту. Вони лише нетерпляче поглядають на годинники, чекаючи вдома звісток із стадіону «Караїскакіс».

На мене ж чекав останній іспит — виступ в естафеті 4×100 метрів. Тут ми мали вийти на доріжку всією четвіркою — Олександр Лебедев (а не Мишко, з яким я виступав у Лейпцігу), Владислав Сапєя, Микола Іванов і я. На той час я вже остаточно звик до тартану «Караїскакіса». І якщо перед цим, у бігові на 100 метрів, вкладав у кожен крок багато фізичних зусиль, то тепер знову міг бігти вільно, технічно, розкуто, як і личить чемпіонові.

На жаль, в естафеті наші справи були досить кепські. У моїх товаришів по команді, як кажуть спортсмени, «не склався» біг: жоден з них так і не зумів розвинути граничної швидкості, погано передавали паличку один одному, що також веде до втрати дорогоцінних часток секунд. Коли Микола Іванов наближався до мене, я вже знав, що першими ми не будемо. Надто сильно «втекли» від нас французькі спринтери, догнати Сартера на такому короткому відрізкові я не міг. Та за призове місце ще можна було поборотися. Я розвинув граничну для себе швидкість і фінішував другим. Ми всією четвіркою піднялися на п'єдестал, щоб одержати срібні нагороди.



ПОЧЕСНІ ЗВАННЯ

Нині в спорті дотримуються принципу цілорічного тренування. По закінченні основного, літнього сезону ми, легкоатлети, робимо невелику перерву від тренувань, переходимо до так званого активного відпочинку. В цей період дехто віддає свої симпатії спортивним іграм, інші вчашають до басейну тощо. Одне слово, кожен відпочиває, займаючись тим видом спорту, який йому найбільше до душі після основного виду. А потім тренування і змагання тривають далі. Щоб якось заохотити спортсменів до безперервного вдосконалення, для легкоатлетів почали влаштовувати зимові змагання в закритих приміщеннях.

Саме на такі змагання — зимовий чемпіонат Європи в закритому приміщенні — ми й вирушили на початку березня 1970 року разом з Валентином Васильовичем Петровським. Чемпіонат проходив у Відні. Вперше ми

їхали на таке змагання разом, і в мене був добрий настрій — приємно вести боротьбу під наглядом свого постійного тренера. Підготовлений до зимових стартів я був непогано, за що ми обоє дякували Леонідові Михайловичу Кривошеєву.

Майже всі київські спортсмени звать його коротко — наш дядя Льоня. І в цих словах велика пошана до одного з найбільших ентузіастів спорту в столиці України. Дядя Льоня працював (нині він на пенсії) заступником начальника Управління спортивних споруд. Як тільки хтось із спортсменів звертався до нього з якимось проханням, дядя Льоня ладен був днювати й почувати на стадіоні, щоб виконати його. Леонід Михайлович Кривошеєв зробив найбільший подарунок київським легкоатлетам, насамперед нам — спринтерам.

Це йому спало на думку пристосувати високі світлі фойє Київського Палацу спорту для занять легкоатлетів. Щоправда, там була кам'яна підлога, на якій не побігаєш, бо вмить зіб'єш ноги. Та її вкрили транспортерною гумовою стрічкою, і вийшла чудова бігова доріжка.

Тепер ми маємо майже повний тренувальний зимовий стадіон. У фойє Палацу спорту пролягла широка гумова стрічка загальною довжиною понад 300 метрів з чотирма доріжками на ній. Обладнано місце для стрибків у висоту і в довжину, встановлено гімнастичну драбину і два важкоатлетичні помости, щоб ми могли тренуватися в повному об'ємі. Що ж до нас, спринтерів, а також бар'єристів, то до наших послуг з'явилася 110-метрова пряма доріжка — тренуйся, вдосконалюйся. На ній і готував мене Валентин Васильович до виступів у Відні.

В зимовому чемпіонаті континенту я брав участь удруге. Рік тому в Белграді він називався «зимовий критеріум». Та це не мало істотного значення. Переможцям критеріуму присвоювали звання чемпіонів Європи, призерів

відповідно нагороджували золотими, срібними та бронзовими медалями. Спринтери змагалися тоді в бігові на 50 метрів, і на мою долю дісталася срібна медаль. Золоту завоював бігун з Польщі Зенон Новош. Що нагороди розподілилися саме так, винна була невелика пригода.

У фіналі, внаслідок жеребкування, Новош і я бігли поряд: Зенон по п'ятій доріжці, я — по шостій, останній. Ледь пролунав постріл, і ми вийшли зі старту, як пас з Зепоном почало чомусь «запасити». Я зміщувався вправо, Зенон — уліво, до спільної прямої, що розділяла наші доріжки. Якоїсь миті Зенон несподівано вдарив мене по руці, збив з ритму; відновити його на такій коротенькій дистанції мені не пощастило. Вдарив мене Новош ненароком, бо в бігові ми ніколи не тримаємо рук у положенні «струшко», завжди щосили розмахуємо ними.

Чому ж я вважаю себе винним більше за Новоша? Передусім тому, що почав зміщуватися вправо. Коли б я тримався середини доріжки чи трохи змістився вліво (там у мене суперника не було), то Зенон не дістав би мене рукою. Так само не торкнувся б він мене, коли б я виграв у нього старт. А так виходило, що кругом винен я сам, і через це піколи не сердився на Зенона за прикру невдачу.

У Відні ми знову мали зустрітися з Зепоном Новошем, якщо, звичайно, обидва вийдемо до фіналу. З таким же наміром — ще раз помірятися силами зі мною — приїхав сюди і Аллен Сартер. Отже, фінальний забіг за добрих обставин міг перетворитися для мене на своєрідний «забіг престижу». Я знав, що Зенон докладе всіх зусиль, аби довести певипадковність свого виграшу в Белграді. Аллену конче хотілося довести інше — що я випадково виграв у нього в Афінах. От і виходило, що, крім боротьби за медаль найпрудкішого в Європі, я мав ще й «зводити особисті рахунки» з давніми суперниками.

До фіналу ми потрапили всі трое з добрими показниками. Мені дісталася друга доріжка, та це не мало значення. Навчений попередньою невдачею, я твердо пам'ятав одне: не можна припускатися ніяких збочень, треба суворо триматися середини доріжки і щодуху мчати до фінішу, що чекав нас за 60 метрів.

Боротьба тривала недовго, для мене всього 6,6 секунди. Мені вдалося приблизно на півтора метра обійти суперників, при визначенні переможця судді не вдавалися до послуг фотофінішу. Цікаво, що тоді я тричі підряд показав саме такий час — 6,6 секунди: в попередньому, півфінальному і фінальному забігах.

Ми поверталися додому в гарному настрої. Зійшли з поїзда у Москві, купили свіжий номер газети «Советский спорт». Знаєцька помітили в правому нижньому кутку першої сторінки свої прізвища. Це було повідомлення про те, що мені за досягнуті міжнародні перемоги присвоєно найпочесніше в нашій країні спортивне звання — заслужений майстер спорту СРСР. Валентин Васильович Петровський був удостоєний найвищого тренерського звання — заслужений тренер СРСР.

Ми тепло привітали один одного з присмною подією. Особливо радів за мене тренер: адже я одержав найпочесніше звання в 20 років. Я спитав Петровського:

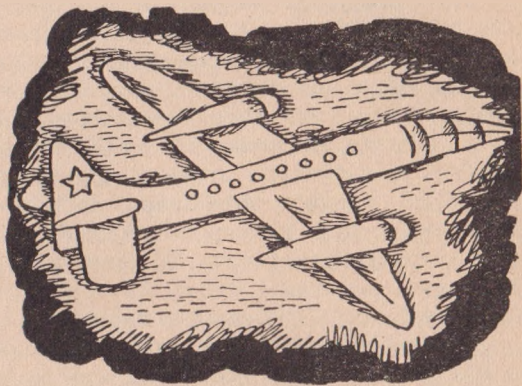
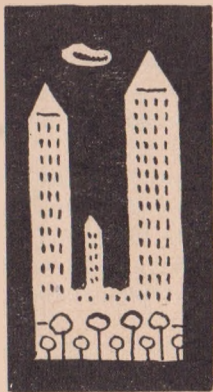
— Чим же віддячимо за такі нагороди?

— Звісно чим — ще вищими перемогами. І першу з них треба здобути цього літа; тож будемо готуватися до сезону з конкретним прицілом.

— З яким? — поцікавився я.

— З ленінградським, — відповів Валентин Васильович. — Тобі треба обов'язково перемогти в Ленінграді. Це й буде наша з тобою спільна подяка.

— Гарзд, — погодився я. — Націлюємося на Ленінград...



ТРИ ПОЄДИНКИ

Великі чемпіонати мають давню традицію: по закінченні змагань у якомусь виді три перших призери приходять до спеціального залу, де влаштовується прес-конференція з зацікавленими журналістами. І тут уже нікуди не дінешся від майстрів пера, вони вишитають, витягнуть з тебе все, що їх цікавить. Та й самому незручно сидіти мовчки, наче язика проковтнув.

Так було і в Афінах після фінального забігу на 100 метрів. Серед багатьох питань мені поставили й таке: чи не боюся я зустрічей з американськими спринтерами? Я відповів:

— А чому я мушу їх боятися завчасно? Вони ж люди, не тигри. Я ще жодного разу не бігав з ними; вийдемо разом на доріжку і з'ясуємо, хто й кого має боятися...

Тоді на обличчях більшості журналістів з'явилися усмішки. Не тому, що відповідь була надто дотепна. Багатьом оглядачам здавалося, що це кажу не стільки я, скільки мої 19 років. Мовляв, мале, не нюхало ще справжнього спринтерського пороху, до того ж — дає інтерв'ю після перемоги в чемпіонаті континенту, в радісному настрої. Цікаво, якої ти заспіваси, хлопче, коли вийдеш на доріжку разом з пеперевершеними майстрами спринту?

Тим часом зухвалості в моїх словах не було й на копійку. Просто мої наставники завжди учили мене не боятися нікого й ніколи. І Борис Іванович Войтас, і Валентин Васильович Петровський не ставили переді мною мети перемогти якогось певного суперника. Їхнє завдання завжди зводилось до одного — не брати до уваги імен, титулів і секунд суперників, настроюватися лише на те, щоб показати свій найкращий час. Вони казали: «Якщо ти добре тренований, то обов'язково доб'єшся перемоги, зможеш випередити всіх, а хоч би які імениті були суперники». Я так і робив завжди і зрештою звик не боятися тих, хто стартує поруч.

Влітку 1970 року в Ленінграді в традиційному матчі легкоатлетичних команд СРСР і США мала відбутися моя перша зустріч з американськими спринтерами. Незадовго до матчу я встановив у Києві новий рекорд України і повторив рекорд СРСР у бігові на 200 метрів — 20,5 секунди. І хоча в матчі з американцями я мав виступати на стометрівці, Валентин Васильович вважав, що й на пій я готовий дати бій заокеанським спринтерам.

Спогади про наші попередні двобої з американськими спринтерами були невеселі. Вісім матчів провели до зустрічі в Ленінграді дві найсильніші легкоатлетичні команди світу. І щоразу поєдинки на стометрівці закінчувались однаково — наші спортсмени не могли посісти навіть другого місця. Незалежно від того, де проводилися матчі —

в США чи у нас, американці завжди були попереду своїм прудконогим дуетом.

Це залежало не тільки від майстерності моїх попередників. Деякі з них цілком могли позмагатися з американцями. Та думка про споконвічну перевагу американських спринтерів, їхні постійні перемоги заважала нашим хлопцям сміливо стати до бою, повністю розкрити себе. Я цю думку відкинув геть, мені було байдуже, хто вийде разом зі мною на доріжку, які його найкращі секунди, особисті рекорди. Я знав, що перебуваю в добрій спортивній формі.

У Ленінграді американський спринт представляли молоді бігуни Уільям Воонг і Айворі Кроккет. Вони були тоді найсильніші в країні, їм і доручили виступати проти нашої команди. Честь нашого спринту довірили відстоювати мені й Сашкові Корнелюку, вже знайомому вам бакинцю, на кілька місяців молодшому за мене. Усі ми були майже ровесники, молодість протистояла молодості.

Перед стартом піпов нудний ленінградський дощ, піби для того, щоб трохи остудити пристрасті на трибунах. Мене дощ тільки порадував, як ви знаєте, гумовобітумна доріжка, змокрівши, липе кращас. Злякала мене прикра певдача під час старту: я, як кажуть спортсмени, «провалив» перший стартовий крок, мене навіть хитнуло з боку в бік. Ціною величезного напруження всіх сил мені вдалося виправити становище, перейти на добрий біг по дистанції і фінішувати першим.

Радів я безмежно, не приховую цього. Насамперед через те, що зрештою зміг завдати першої поразки нездоланним раніше суперникам. А ще тому, що відтепер жоден із журналістів, перед якими я виступав на прес-конференції в Афінах, не мав права вважати мене хвальком. Про свою честь треба дбати змолоду.

Керівники команди гостей проковтнули гірку пілюлю з гідною міною. На прес-конференції вони пояснили невдачу тим, що Воонг і Кроккет, мовляв, не найсильніші спринтери США (це — про володарів золотої і срібної медалей національного чемпіонату!). В кінці сказали, що коли «містер Валері Борзов» паступного року здобуде право виступати за радянську команду на матчі в США, йому будуть забезпечені гідні суперлики. У відповідь «містер Валері Борзов» пообіцяв добре потренуватися, приїхати до США і зустрітися з найгіднішими суперниками. А там... Знову ж таки, лише доріжка розсудить нас.

Здавалося, я не мав підстав для такої заяви. 1971 рік був для мене дуже важкий. Навесні я мав складати державні іспити в інституті, а восени вступати до аспірантури. Крім того, передбачався напружений спортивний сезон: на мене чекали виступи у фіналах п'ятої Спартакіади України і Спартакіади народів СРСР, в матчі легкоатлетів США — СРСР, на X чемпіонаті Європи в Хельсінкі. За умови, звичайно, якщо я знову досягну високої форми.

Та я сподівався щасливо пройти через усі випробування. В інституті вчився на «відмінно», тож мав надію добре скласти й державні екзамени. До спортивного сезону цього року теж підходив досить оптимістично.

Склавши державні екзамени, одержав диплом і майже одразу вирушив у зарубіжне турпе — до Чехословаччини, Італії, Франції. Після складних екзаменів було зовсім непогано поринути у вир спортивної боротьби, познайомитися з новими й позмагатися з давніми суперниками. На той час я вже наближався до високої форми, тому легко виграв поєдинки в Чехословаччині та Італії. Проте в Парижі на мене чекав несподіваний іспит.

Я знав, що тут доведеться зустрітися з давнім знайомим Алленом Сартером. Вже в Парижі з'ясувалося,

що разом з ним вийде на дистанцію ще й талановитий негритянський бігун, чемпіон Європи 1967 року Роже Бамбюк.

Головний же сюрприз полягав у тому, що з ними мав прийняти старт один з найсильніших американських спринтерів — Херб Вашингтон. Це ставило переді мною підвищені вимоги.

Конче потрібно було завдати поразки саме Вашингтону, бо для мене психологічна пастройка на перемогу — найважливіша. Я міркував так: «Якщо зараз виграю у Вашингтона, то з легким серцем поїду до США, мені буде набагато простіше боротися з американськими спринтерами на їхній землі. До того ж перемогою над Вашингтоном я хоч трохи «паляю» своїх майбутніх суперників».

І знову ж таки я не думав про суперників, хоча й багато розповідаю про них. Мені поталанило — вже на початку дистанції я вийшов уперед і здобув таку важливу для мене перемогу. За фінішем одразу ж попав у полон до відомого французького бігуна на 1500 метрів, колишнього рекордсмена світу і чемпіона Європи на цій дистанції Мішеля Жазі.

Нині Мішель Жазі працює спортивним коментатором французького телебачення, і його авторитетне слово багато важить для уболівальників «королеви спорту». Віп спитав мене:

— Обіцяєш виграти й на матчі в США?

Я розсміявся від цього натиску, відповів:

— Хіба хтось наважиться обіцяти таке? Це ж американці! Та й до матчу ще багато часу; може, я й не поїду на нього, може, наша команда виставить когось іншого. Одне можу пообіцяти твердо: якщо я поїду до США, то віддам усі сили, щоб гідно постояти за честь Старого Світу.

— І за це спасибі! — розсміявся Жазі. — Пам'ятай, що в Парижі є принаймні один твій щирий уболівальник, який від душі зичить тобі перемоги за океаном!..

Поясню вам цей короткий діалог.

Американців здавна вважають неперевершеними майстрами спринту. 1896 року на I Олімпійських іграх в Афінах перемогу в бігові на 100 метрів упевнено здобув американець Томас Берке. Відтоді американці майже весь час володіли світовими рекордами в бігові на 100 і 200 метрів. На Олімпійських іграх вони лише тричі поступалися в спринті європейцям. У бігові на 100 метрів їм завдали поразок англієць Гарольд Абрегемс і німець Армін Харрі, в бігові на 200 метрів — італієць Лівіо Берутті.

Тепер вам зрозуміло, що кожен поєдинок американських і європейських спринтерів, а хоч би де він відбувався, переростає рамки матчу національних команд, стає подією міжконтинентального значення. І кожна перемога європейського спринтера над американцями стає справжнім святом для всієї легкоатлетичної Європи. Тому так і жадав її Мішель Жазі від мене. Надто — в США, де місцеві спринтери взагалі не знали поразок від європейців...

З Парижа я повернувся до Києва якраз на V Спартакіаду України. Почувався добре і в бігові на 100 метрів дістав звання переможця з результатом 10 секунд рівно. Я знову досяг своєї найвищої тренувальності. Це й дало мені підстави через два дні, перед від'їздом до Москви, звідки наша команда мала летіти до США, пожартувати перед друзями:

— Ну, коли я повернуся переможеним, можете позбавити мене київської прописки...

Перед кожним великим змаганням у США преса й телебачення зчиняють неймовірний галас. Численні

спортивні оглядачі, чимало з яких свого часу були відомими спортсменами, виступають з прогнозами, наперед прагнуть визначити можливих переможців. І активно «полюють» на учасників змагань, розпитують їх про плани, що часом стомлює більше, ніж самі змагання.

Не важко здогадатися, що в цих передстартових прогнозах мені теж відводили чимало місця. «Містер Валері Борзов» прибув до США, і журналісти закликали своїх спринтерів узяти реванш, не дати повторитися «ганебній лєнінградській історії». Що ж до перспектив у інших бігових видах, то місцеві оглядачі були певні, що в них, як завжди, господарів матчу чекають тільки перемоги. І дуже прорахувалися в своїх оптимістичних прогнозах.

А я настирливо шукав фактори, які б могли піднести мій пастрій, зміцнити віру в добрий виступ. І знайшов їх на студентському стадіоні в Берклі, на якому мав відбутися матч. Стадіон невеликий, усього на 25 тисяч глядачів. Його доріжки мали червоний тартаповий вигляд. Та виявилось, що це застарілі, гареві, їх лише принудрено червоною вулканічною пемзою. Ступивши на доріжку, я страшенно зрадів. В зарубіжному турпі по Європі, про яке я розповідав, мені доводилось виступати саме на таких — застарілих з сучасної точки зору доріжках. Вони були добре знайомі мені, я ще не встиг забути відчуття жорсткого гару під ногами. Не треба було звикати до нового типу покриття.

На думку деяких спортивних оглядачів, американці, у яких є чимало стадіонів з сучасним тартаповим покриттям, обрали стадіон у Берклі не випадково, а з тактичних міркувань. Вони вважали, що наша команда готуватиметься до матчу на тартапі; коли ж гості побачать гареві доріжки, то дещо розгубляться, не зможуть показати високих результатів. Самі ж американці готувалися до виступів у Берклі.

І ще одне.

До лєнінградського матчу в цих змаганнях виступало всього по чотири учасники в кожному виді — двоє наших, двоє американських. У Лєвінграді традицію було вперше порушено, в змаганнях брали участь і зарубіжні гості, і ті наші спортсмени, які не входили до складу збірної команди СРСР. Так само вчинили американці й на матчі в Берклі, що насамперед обернулося проти мене й Сапка Корнелюка.

Офіційними нашими суперниками стали Чарлз Грін і Ділан Меріуезер. Грін — відомий спринтер, співавтор світового рекорду на стометрівці — 9,9 секунди. Меріуезер — нова зірка американського спринту, мав, як і я, 10,0. Крім них, на доріжку виходили сильні бігуни з Ямайки — призер XIX Олімпійських ігор на стометрівці Лі Міллер і Дональд Кворрі. Це й давало підстави деяким оглядачам припускати, що в такій сильній компанії чемпіон Старого Світу, тобто я, може прийти до фінішу лише п'ятим.

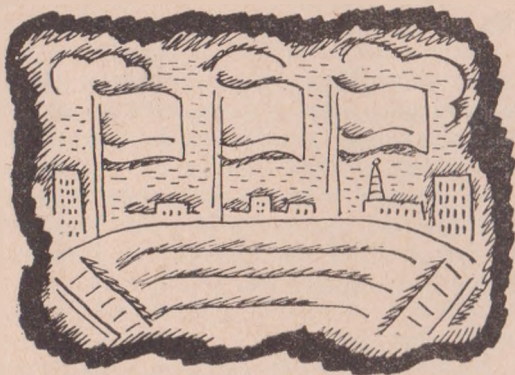
Я не брав до уваги своєрідну «психічну атаку» преси і телебачення проти мене. Як і радили обидва мої тренери, покладався переважно на швидкість власних ніг. І мені вдалося «втекти» від суперників вже зі старту. Цю перевагу я зберіг на дистанції і фінішував першим з неоганим для гаревої доріжки результатом — 10,3 секунди. Грін і Меріуезер, програвши мені півтора метра, мали по 10,4, інші показали ще гірший час. Міф про непереможність американських спринтерів на рідних доріжках було розвіяно! Оглядачам довелося визнати, що в Старому Світі є бігуни, здатні успішно суперничати з їхніми спортсменами. І не тільки на стометрівці. Ще два великі сюрпризи піднесли їм знову ж таки наші земляки.

Першим я назву мого доброго друга Євгена Аржанова. І дещо розповім про нього. Наприклад, те, що до

18-ти років Євген шукав свого спортивного щастя на футбольному полі, а воно виявилось зовсім поруч — на біговій доріжці. Ледь Євген Аржанов ступив на неї, як почав дивувати всіх: протягом одного сезону став майстром спорту, увійшов до числа найкращих бігунів країни на 800 метрів. Нічого дивного у цьому немає. На футбольному полі Євген був півзахисником, а їм доводиться найбільше бігати в кожному матчі. Це я розповів задля того, щоб і ви, завзяті юні футболісти, перевірилися на біговій доріжці: раптом хтось із вас прийде на зміну Євгенові.

Першої поразки американським бігунам на 800 метрів Євген Аржанов завдав також у Ленінграді. Природно, що в Берклі господарі матчу прагнули реваншу й на цій дистанції. Та нічого не вийшло, Євген упевнено випередив суперників. А остаточно приголомшив усіх харків'янин Володимир Пантелей. Він стартував на дистанції 1500 метрів, яку споконвіку вважали «американською». Володя зумів здобути перемогу. Крім того, він добре провів до фінішу свого напарника міччанина Михайла Желобовського — удвох вони показали свої сили суперникам. Скажу відверто: цього не чекали не тільки американці, а навіть і ми самі.

Так закінчилося наше «відкриття Америки». Я вжив ці слова через те, що для мене, Євгена Аржанова, Володі Пантелея, Саші Корнелюка та інших молодих легкоатлетів нашої команди це була перша подорож до США, де легка атлетика ось уже майже сто років користується величезною любов'ю спортсменів і глядачів.



ПЕРШИЙ РЕКОРД

Ми, легкоатлети збірної, повернулися з США до Москви десь за тиждень до початку фінальних змагань V Спартакіади народів СРСР і з головою поринули у справи спартакіадні. На Центральному стадіоні імені В. І. Леніна на той час також з'явилося тартанове покриття, після виступів на гаревих доріжках треба було знову звикати до тартану, а часу до стартів лишалося обмаль.

Я не просто відновлював високу форму, а й багато тренувався з харків'янином Вітею Зоркіпим. В естафеті 4×100 метрів Віктор виступав на третьому етапі, передавав естафетну паличку мені, і ми повинні були так відточити момент передачі, щоб не втратити при цьому жодної частки секунди. Адже ми, українські спринтери, сподівалися виграти в естафеті золоті медалі, які

цього разу розігравалися не в кінці змагань, а першого дня.

Спринтерів України й естафетну команду готував до Спартакіади Валентин Васильович Петровський. Я довго не бачився з ним, і наше побачення знову відкладалося: на Спартакіаду до Москви Валентин Васильович не приїхав. Йому завжди бракує часу, а він дуже хотів закінчити книжку про застосування принципів кібернетики в тренуванні легкоатлетів. Доки ми виступали в Москві, він був вільний від тренерської роботи, поїхали на канікули і його аспіранти. Отож Валентин Васильович засів за книжку, кинувши нас напризволяще, бо був певен нашої перемоги.

Валентин Васильович поставив на перший етап естафети ветерана Федора Панкратова, на два наступні — молодих спортсменів Миколу Кужукіпа і Віктора Зоркіна, на завершальний — мене. Збігло п'ять років відтоді, як Федір Панкратов виконав норму майстра спорту і розлучився з Петровським. Він працював у Донецьку, йому виповнилось 28 років. Федя навіть окуляри одягнув, бігав у них.

Панкратов був значно старший за кожного з нас, його партнерів. Та на Спартакіаді України Панкратов став переможцем у бігові на 200 метрів, через те Валентин Васильович і поставив його на перший етап. Бігуни на 200 метрів добре вміють стартувати на повороті доріжки, а естафета завжди починається з віражу.

У фіналі нашими головними суперниками стали швидконогі білоруські хлопці. Вони однаково з моїми партнерами здолали три етапи, я і Олександр Жидких одержали палички майже водночас. Мені довелося працювати на повну силу, щоб виграти у суперників важливі 0,2 секунди. Ми пропесли паличку за 39,2 секунди, виграли золоті медалі і встановили новий рекорд України.

Головне ж, зробили відчутний внесок в командну перемогу, якої вперше досягли легкоатлети України на Спартакіаді народів СРСР.

А наступного дня почались особисті випробування. Воши також дуже важливі. Адже колективний успіх у легкій атлетиці завжди складається з індивідуальних зусиль окремих спортсменів. І кожний, хто добивається першого місця, робить найбільший внесок в основну — командну перемогу. Через те я мав чітке завдання — завоювати золоті медалі в бігові на 100 і 200 метрів. І якщо вдасться, то з новими рекордами країни, оскільки за них команді нараховують преміальні очка.

Другу золоту нагороду я одержав наступного дня після бігу на стометрівці. З трибун здавалося, що виборів я її в напруженій боротьбі з Сашком Корнелюком (йому я поступився у 1970 році званням чемпіона, стартуючи після травми). Сашко виграв старт, мені довелось наздоганяти його, потім я «накотив» на фініші і першим перетнув лінію. Мій результат був 10,1, у Сашка — 10,2. Після змагання я зустрівся із знайомим київським журналістом, він пожартував:

— Що ж це ти, братику, людей до інфаркту доводиш? Ледь спромігся виграти, примусив хвилюватися нас. А ми ж сподівалися рекорду!..

З ним я завжди розмовляв відверто. Тож і зізнався, що до старту дійсно настроювався на рекорд. Та коли вийшов на доріжку, зрозумів — рекорду не буде: дув відчутний зустрічний вітер. Я одразу змінив плани, вирішив виступати лише «на вигап», незалежно від результату. У таких випадках я пильно стежу за суперниками: мені важливо не відпустити лідера, бігти поряд з ним і виграти за рахунок стрімкого фінішного прискорення. Що й удалося зробити цього разу, не витрачаючи зайвих зусиль.

Мій співрозмовник серйозно глянув на мене, спитав:
— Валеро, чи не завадло самовпевнено? Адже кожному хочеться бути першим! Ну, а коли б Сашко раптом показав 10,0? Що тоді?

— Я б показав 9,9 і подякував йому.

— От хвалько!

Я розсміявся, мовив:

— Зовсім не хвалько, все «за наукою». Зрозумійте мене правильно. Я вже кілька років виступаю з Сашком, знаю його можливості. Бачив його тренуваність перед Спартакіадою. Він міг би показати 10,0 лише в тому випадкові, коли б вітер був попутний. Але тоді він би значно більше допомагав мені: я набагато вищий за Сашка, ширший, у мене, так би мовити, «вітрильність» більша. От і вся «наука» на цей забіг. А я беріг сили на завтра.

— Підеш на рекорд?! — пожвавився журналіст.

— Обов'язково піду. Форма висока, самопочуття добре, націлений на рекорд я давно. Чому б не спробувати! Хоча твердо обіцяти, звичайно, не можу, ви ж знаєте, це така річ — це хвались наперед...

— Що, знову зустрічний вітер?

— У бігові на 200 метрів він не страшний, — відповів я. — Просто, може, біг не складеться...

Справді, в бігові на 200 метрів зустрічний вітер не має такого значення. При старті на віражі він майже не заважає, на пряму виходиш уже на граничній швидкості, і дуже загальмувати спринтера вітер не може.

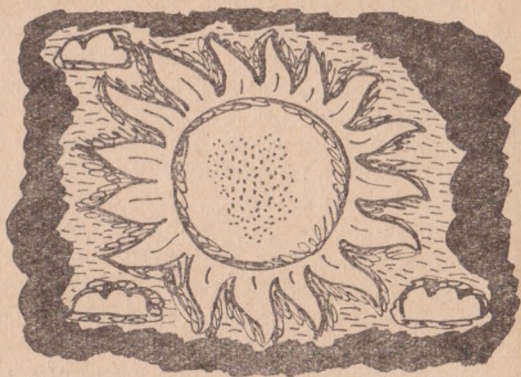
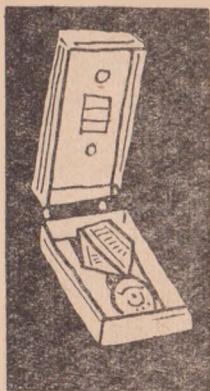
О тій порі всесоюзний рекорд у бігові на 200 метрів становив 20,5 секунди, і було в нього три співавтори — Микола Іванов, Владислав Сапея і я. Європейський рекорд був вищий — 20,3 секунди і належав моєму давньому знайомому швейцарцеві Філіппу Клерку. До речі, в Афінах його спіткала невдача в бігові на 100 метрів, Філіпп не потрапив навіть до призової трійки. Зате в біго-

ві на 200 метрів Клерк узяв повний реванш, завоював золоту медаль чемпіона Європи.

Який із цих двох рекордів мені пощастить перевершити і чи пощастить узагалі — я не знав. Це на середніх і довгих дистанціях тренери можуть наперед складати рекордні графіки своїм підопічним, під час бігу регулювати їхній темп, повідомляючи спортсменам секунди й хвилини. У пас, спринтерів, таке неможливо. Та мій результат у півфіналі — 20,7 секунди давав підстави настроюватися на рекордний показник.

Мені дійсно поталанило — фінальний забіг пройшов для мене успішно. І коли диктор повідомив, що я здолав 200 метрів за 20,2 секунди, встановивши новий рекорд країни і Європи, я радісно розсміявся — збулося! Довго довелося мені йти до цієї події — майже десять років. Зате не дарма.

Так дистанція 200 метрів стала двічі щасливою для нашого спринту. Я вже розповідав, що давним-давно, ще 1946 року, москвич заслужений майстер спорту Микола Захарович Каракулов приніс нам у бігові на 200 метрів першу золоту медаль чемпіона Європи. Але ні в бігові на 200 метрів, ні на стометрівці нашим спринтерам жодного разу не вдалося стати авторами європейських рекордів. Тепер він належав нам.



ХЕЛЬСІНКИ-71

Тільки після Спартакіади я на кілька днів повернувся додому й побачився з Валентином Васильовичем. Перші дні ми провели переважно у балачках. Я розповідав Валентині Васильовичу про виступи у США й на Спартакіаді. На шостий день ми знову розпочали тренування.

Наближався X чемпіонат Європи у Хельсінкі. Оскільки він був останнім великим змаганням перед XX Олімпійськими іграми, то Валентин Васильович з метою перевірки дозволив мені виступати за всією сиринтерською програмою — в бігові на 100, 200 метрів і в естафеті.

До Хельсінкі ми прибули разом з Валентином Васильовичем. Ми знали, що приїхали до країни, де легка атлетика користується величезною популярністю. Навіть більшою, ніж лижі й ковзани, природні для Фінляндії.

Найбільшу славу на Олімпійських іграх припесли Фінляндії саме її бігуни, стрибун, метальники.

Першого ж дня ми вирішили побувати на олімпійському стадіоні Хельсінкі. Не тільки тому, що тут мав відбутися X чемпіонат континенту. Олімпійський стадіон Хельсінкі пам'ятний усім радянським спортсменам: тут у липні 1952 року пославці нашої країни, піші вояки, дебютували на XV Олімпійських іграх. Тут вони добилися перших за всю історію радянського спорту олімпійських перемог, рекордів і пагород, тут заклали підвалини своєї великої олімпійської слави.

Перед входом на стадіон Петровський, Аржанов, Литвишенко і я шапобливо схилили голови перед бронзовою фігурою відомого всьому світові «залізного фіна» Пааво Нурмі. Уславлений стайер — національна гордість країни. Пааво Нурмі один з небагатьох спортсменів, яким вдячні земляки встановили пам'ятники ще за життя.

Важко злічити всі національні і світові рекорди Нурмі, добре відомо інше: він виступав на трьох Олімпійських іграх підряд (VII, VIII, IX) і завоював 12 медалей, з них 9 — золоті. Такими досягненнями не може похвалитися жоден бігун світу. І невідомо, чи з'явиться подібний герой олімпійської доріжки в майбутньому. Отож зрозуміло, чому такими гучними оплесками зустрічали його фініші, коли посивілий 80-річний дідусь Пааво Нурмі з'являвся в ложі почесних гостей X чемпіонату.

Над стадіоном височить вежа, в якій палав вогонь XV Олімпійських ігор. Її висота становить 72 метри 71 сантиметр. З таким результатом фініш Матті Ярвінен переміг на X Олімпійських іграх, і тоді це був світовий рекорд у метанні списа.

Усі 55 тисяч місць стадіону в дні наших змагань були заповнені. А виступати перед великою кількістю глядачів завжди радісно — є кому показати свою майстерність.

Та до стартів мені довелося пережити чимало неприємних хвилин. Перемога над американцями і європейський рекорд привертали до мене увагу надокучливих журналістів. Їх з'їхалося на чемпіонат близько двох тисяч; ми жартували, що на кожного учасника змагань припадає щонайменше по півтора «персональних журналіста». Вони буквально не давали проходу Євгенові Аржанову і мені, оскільки ми з Євгеном не знали жодної поразки в міжнародних змаганнях протягом двох останніх років.

На кожному кроці ми бачили перед собою особу з блокнотом у руках чи мікрофоном. Що ми думаємо про своїх суперників, скільки медалей сподіваємось виграти, чи порадуємо глядачів рекордами? Злива подібних питань просто ошелешувала нас. І ми рятувалися тим, що включали повну швидкість і тікали від журналістів.

Тут винна вдача. Я страшенно не люблю давати обіцянок до старту, до боротьби. Якщо я навіть переконаний у легкій перемозі — ніколи не скажу цього з поваги до суперників. Я лише дивом дивуюся, коли окремі спортсмени ще до змагання зухвало запевняють у своїй непереможності, зневажливо говорять про суперників. Як на мене, це далеко не кращий спосіб «психологічного впливу» на суперника перед стартом. Через те я щиро радію, коли такий самовпевнений хвалько зазнає поразки. Свою перевагу треба доводити в двобої, а не на словах. Прискіпування кореспондентів не тільки псували настрої, а й стомлювали мене.

Однак були тут і веселі зустрічі. З тим же Філіпсом Клерком. Я одразу й не пізнав його — Філіпп відростив модні вуса, борідку. Я пожартував:

— Це ти навмисне — щоб легше розтинати повітря під час бігу?

— Так! — розсміявся він і погладив борідку. — Все ж таки клин, може, він допоможе мені випередити тебе...

Перед стартами в бігові на 200 метрів Філіпп знову здивував мене — з'явився чисто поголений, без борідки й вусів.

— А поголився чому? — запитав я, сміючись. — Щоб не мати зайвої ваги?

— Знову вгадав! — весело відповів Клерк. — У нашій справі кожен зайвий грам має значення. А це ж яких п'ятнадцять грамів!..

Тим часом почалися складні випробування чемпіонату. Спринтерів, як завжди, зібралось багато: щодня на найсильніших з нас чекало по два старту — попередній і чвертьфінальний, півфінальний і фінальний. Треба було так розрахувати сили, щоб їх вистачило для найголовніших — фінальних стартів на обох дистанціях. Зваживши все, я вирішив спробувати тактику Джессі Оуенса.

Це знаменитий негритяпський спринтер із США. Джессі Оуенс двічі здійснив таке, про що всі ми, його спадкоємці, можемо тільки мріяти. Бо напевно чи зуміє хто-небудь повторити його спортивні подвиги.

У 1935 році Джессі Оуенс, виступаючи в змаганнях, протягом двох днів встановив сім (!) світових рекордів в спринтерському й бар'єрному бігові і в стрибках у довжину. Наступного року, на XI Олімпійських іграх, він виграв золоті медалі в бігові на 100 і 200 метрів, в естафеті 4×100 метрів і в стрибках у довжину, в усіх видах перевершивши олімпійські рекорди.

Щоправда, одразу після XI Олімпійських ігор уславлений Джессі Оуенс відійшов від спорту. Він створив щось на зразок цирку, виступав з атракціонами, змагався в швидкості з кіньми... Стати на цей шлях талановитого бігуна спонукало становище негрів у США. Батько Оуенса був безробітний, тому Джессі хотів заробити на своїй славі побільше грошей, забезпечити спочатку батьків, а потім і власну сім'ю (у нього три доньки). Пізніше

він став спортивним оглядачем, у цій ролі приїздив на XVI Олімпійські ігри до Мельбурна.

Джессі Оуенс належав до числа мускулистих, сильних спринтерів. При зрості 177 сантиметрів його вага становила здебільшого 78 кілограмів, що не заважало йому володіти світовими рекордами в бігові на 100 (10,2) і 200 метрів (20,3). Коли ж він встановив світовий рекорд у стрибках у довжину — 8 метрів 13 сантиметрів, який протримався 25 (!) років, то важив 81 кілограм. Джессі Оуенс дотримувався своєї тактики під час змагань. У всіх забігах, аж до фінального, він випереджав суперників на метр чи півметра, аби виходити в наступний забіг без допомоги фотофінішу. І лише у фіналі мчав на повну швидкість, прагнув бути першим...

Ясна річ, ця тактика під силу лише добре тренуваним сильним спринтерам. Вона зручна тим, що суперники до фіналу не можуть визначити, на що ти здатний насправді, в якому етапі тренування перебуваєш. Мені ж вона годилася з двох міркувань. Перше я щойно навів. А друге полягало в тому, що я не витрачав усіх сил в попередніх забігах, заощаджуючи їх до фіналу.

Про встановлення рекордів у Хельсінкі я не мріяв. Погода була не рекордною — холодно, часом мрячив дощ. Це одне. По-друге, на чемпіонаті для визначення наших результатів діяв автоматичний пристрій фірми «Омега». Він включає секундомір в самісілький момент пострілу, ще до того, як ми, бігуни, почуємо звук. Тому результати пристрою «Омега» завжди на одну-дві десяті секунди гірші за той час, який фіксують судді ручними секундомірами: адже судді включають їх дещо пізніше, за полум'ям, що вихоплюється з дула пістолета. Покажу це на одному прикладі.

Вперше автоматичний пристрій «Омега» обслуговував XVIII Олімпійські ігри в Токію. Оскільки це була нови-

на, то на фініші сиділа ще й бригада суддів з секундомірами в руках. На той випадок, якщо пристрій раптом зіпсується, а буде показано високий результат, перевершено світовий чи олімпійський рекорди.

І ось у бігові на 100 метрів золоту олімпійську медаль завоював талаповитий негритянський спринтер Боббі Хейсс. Він справжній «чорний гігант»: його зріст сягає десь 190 сантиметрів, вага перевищує 80 кілограмів, за добре тренуваними м'язами Боббі Хейсс пагадує боксера важкої ваги. Секундомір фірми «Омега» показав у фіналі олімпійський рекорд — 10 секунд рівно. А секундоміри суддів показали 9,9 і навіть 9,8 секунди — новий світовий рекорд. І так буває майже завжди, коли пристрій «Омега» і судді-секундометристи діють водночас.

Через те в обох фінальних змаганнях я настроювався лише на перемогу, не думаючи про можливі секунди. Від самого старту я включав найвищу швидкість, щоб не доводилось пікого доганяти, хай краще суперники влаштовують погоню за мною. І на обох дистанціях мені пощастило стати першим. У бігові на 100 метрів я мав 10,3 секунди, випередивши спринтера з Федеративної Республіки Німеччини Густава Вухерера на 0,2 секунди. В бігові на 200 метрів моїми основними суперниками стали Фріц-Пауль Хоффмайстер з Федеративної Республіки Німеччини і Йорген Пфайфер з Німецької Демократичної Республіки. Вони обидва показали по 20,7 секунди і в названому порядку їх розставив фотофініш. Мені ж вдалося фінішувати через 20,3 секунди, я завоював другу золоту медаль.

Таким чином найголовнішу частину завдання, яке поставив Валентин Васильович переді мною на X чемпіонаті Європи, було виконано. Лишилося виступити в естафеті. І тут я відчув легкий біль у правій, колись дуже травмованій нозі. Очевидно, на моєму стані позначилось

те, що протягом порівняно незначного часу мені довелося прийняти кілька відповідальних стартів. Я сказав про свої відчуття Валентині Васильовичу, він одразу пішов до керівників збірної, і мені заборонили стартувати в естафеті. Ніхто не хотів, щоб у мене відповілася травма напередодні року XX Олімпійських ігор...

На цьому спортивний сезон 1971 року для мене закінчився. Валентин Васильович надав мені майже місячну відпустку для активного відпочинку. А головне для того, щоб я міг підготуватися до вступних екзаменів до аспірантури. Їх я складав разом з Льонею Литвиненком. На той час наша «кімната юних чемпіонів» уже розпалася. Льоня одружився і пішов з гуртожитку, до мене приїхали батьки й сестричка, ми жили разом. Але нам з Льонею стелилась одна дорога. І в спорті, де він за цей час двічі вигравав золоту медаль найсильнішого десятиборця країни. І в паузі, де нас чекали цікаві й складні проблеми.

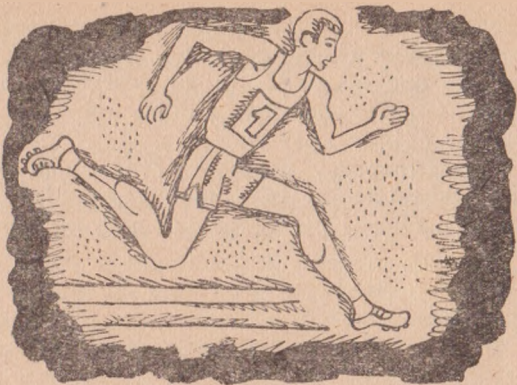
Невдовзі разом з іншими спортсменами я поїхав до Мюнхена, де мали проходити XX Олімпійські ігри. Нам дали змогу оглянути місця майбутніх баталій. Там, у Мюнхені, я і взяв радісну повину. Друзі принесли свіжу газету, привітали мене і Євгена Аржанова.

У газеті було вміщено Указ Президії Верховної Ради СРСР про нагородження орденами й медалями спортсменів, які відзначилися на V Спартакіаді народів СРСР і в міжнародних змаганнях. Першим йшло ім'я нашого визначного богатиря-штангіста Василя Алексеєва, удостоєного ордена Трудового Червоного Прапора. Далі — прізвища п'ятох спортсменів, нагороджених орделом «Знак Пошани». Серед них — Євгенове і мос.

Мені важко передати свій стан тієї щасливої миті, далеко від Батьківщини. То була величезна радість і водночас подив. Я знав, що наша Вітчизна щедро від-

значає орденами найкращих спортсменів. Але одержати орден «Знак Пошани» в свої неповні 22 роки, чесно скажу, не сподівався. Я стояв розгублений і думав про те, чим зможу віддячити нашій партії і урядові за таку високу оцінку моїх виступів.

Насамперед, певно,— старанною підготовкою до XX Олімпійських ігор, щоб через рік приїхати сюди ж, до Мюнхена, і якнайкраще виступити на цьому стадіоні.



ГОЛОВНИЙ СЕЗОН

Бувають інколи такі зібрання, які своєю урочистістю, значимістю запам'ятовуються на все життя.

На початку 1972 олімпійського року в Москву на зустріч двох поколінь скликали всіх молодих спортсменів — кандидатів до олімпійської збірної команди СРСР. Прийшли на ці збори і наші старші товариші, уславлені на весь світ олімпійці — учасники минулих ігор. Деякі з них мали їхати разом з нами до Мюнхена: одні, щоб позмагатися в олімпійських баталіях, інші — вже як тренери, наставники молоді.

Побачили ми тут Ларису Латвінну — єдину на весь світ спортсменку, яка, виступаючи на трьох Олімпіадах (XVI, XVII, XVIII), зуміла завоювати 17 медалей, 9 з яких — золоті; Михайла Ворошіна — володаря 6 медалей, з них 2 — золоті. Цей урожай він зібрав на XIX Олім-

пійських іграх. Вячеслава Іванова, який на трьох Олімпіадах поспіль (XVI, XVII, XVIII) не мав рівних у веслуванні на академічних одиночках. Зібралось стільки олімпійських чемпіонів, вихованих у нашій країні, що всіх їх і не злічити. Вони, перевірені в поєдинках найвищого рангу, бажали нам, молодим, найбільших успіхів і показували не шкодувати сил у боротьбі за олімпійські нагороди.

Привітав нас абсолютний чемпіон XV і XVI Олімпійських ігор з гімнастики, доцент Львівського інституту фізкультури, кавалер ордена Леніна, заслужений майстер спорту Віктор Іванович Чукарін. З словом-відповіддю учасники збірної доручили виступити мені. Я подякував старшим товаришам за увагу до нас, від імені всіх олімпійців пообіцяв самовіддано боротися за першість. Після виступу підійшов до прапора, якого тримав найспльіший богатир плашети штапгіст Василь Алексєєв, опустився на коліно і поцілував край знамена. Так у роки війни наші солдати клялися Вітчизні віддати всі свої сили, а при потребі — й життя у бою. На нас теж чекали бої — паймирніці на землі спортивні бої. Але й вони вимагали від кожного учасника всіх сил і вміння для завоювання перемоги.

Близько вісімдесяти років, відколи відновлено Олімпійські ігри сучасного циклу, перемога на них вважається найпочеснішою. І ось чому.

В багатьох видах спорту щороку чи раз на два роки влаштовують чемпіонати світу. Спортсмени і фахівці цих видів міркують так: якщо цього року комусь не пощастило, він може домогтися успіху наступного або ще через рік. У всякому разі спортсмен має кілька можливостей здійснити свою мрію — стати найсильнішим у світі.

Олімпійські ігри проводять раз на чотири роки, у високосний рік, і через те здобута тут перемога цінується

особливо високо, значно вище, ніж на інших світових змаганнях. До того ж представники деяких видів спорту, зокрема легкої атлетики, не проводять чемпіонатів світу, отже, довести свої переваги ми можемо лише раз на чотири роки, на Олімпіаді.

Змагання на Олімпійських іграх проводять у 22—24 видах, кожна медаль іде в актив країни, що виховала переможця чи призера. За кількістю завойованих пагород світова громадськість визначає, як ставляться до спорту в окремих країнах. Ось чому спортсмени всіх країн наполегливо готуються саме до Олімпійських ігор і віддають всі сили боротьбі за першість у них.

Я розпочав підготовку до XX Олімпіади майже за рік до її відкриття — 1 жовтня 1971 року. Разом з Євгеном Аржановим ми оселилися на три тижні в одному з санаторіїв у Пуща-Водиці, що під Києвом. Та не для того, щоб відпочивати. Готуватися до нового сезону всі бігуни починають однаково — з тривалих кросів. Щоправда, у мене вони не дуже великі за відстанню, а от Євген пробігає щодня до 25 кілометрів. У Пуща-Водиці чудовий пружний ґрунт, по ньому можна бігати і вдвічі більше, все одно ніг не зіб'єш. Потім у залі ми вправлялися з штангою, поліпшували свою силову підготовку.

На початку 1972 року я з Валентином Васильовичем, Євген з Іваном Михайловичем Токарем та інші спортсмени з своїми наставниками вилетіли до різних міст США, на традиційні зимові змагання в закритих приміщеннях. Виступати в них завжди корисно перед сезоном найбільших випробувань. Тут збираються найкращі лег-

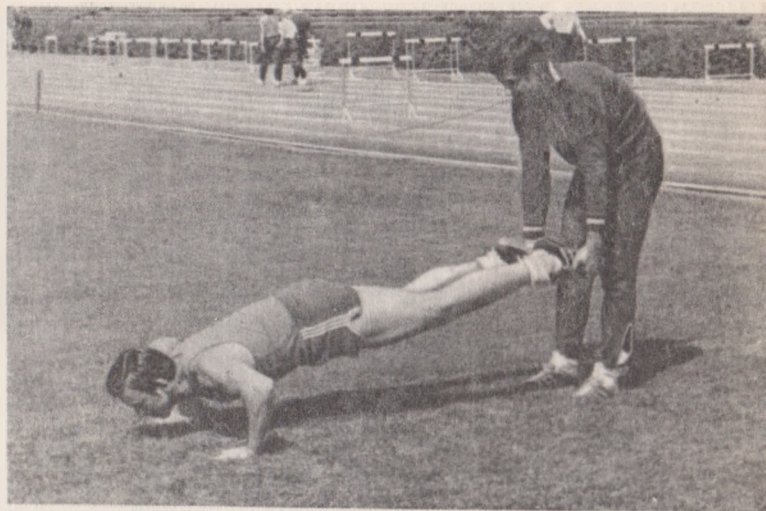
На цій доріжці було зроблено ►
перший крок у Великий спорт.
Зустріч з Борисом Івановичем
Войтасом у Новій Каховці
після XX Олімпійських ігор.





Перша перемога на стадіоні
Нової Каховки, 1964 рік.

Багато різних вправ
доводиться виконувати
спринтеру на стадіоні.

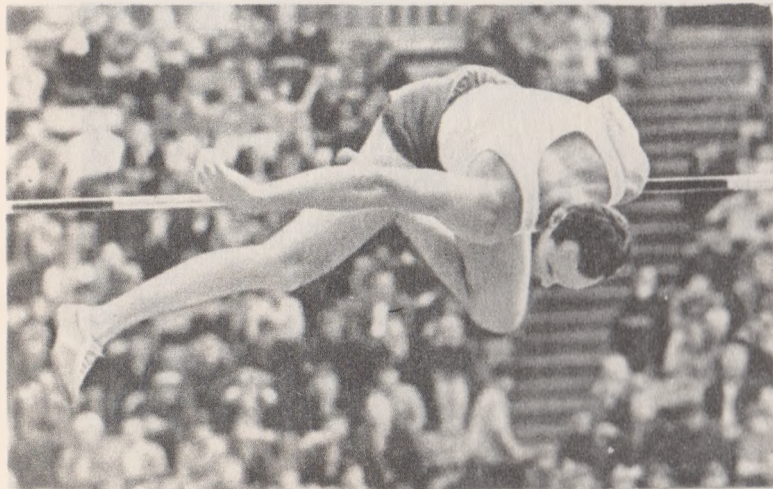


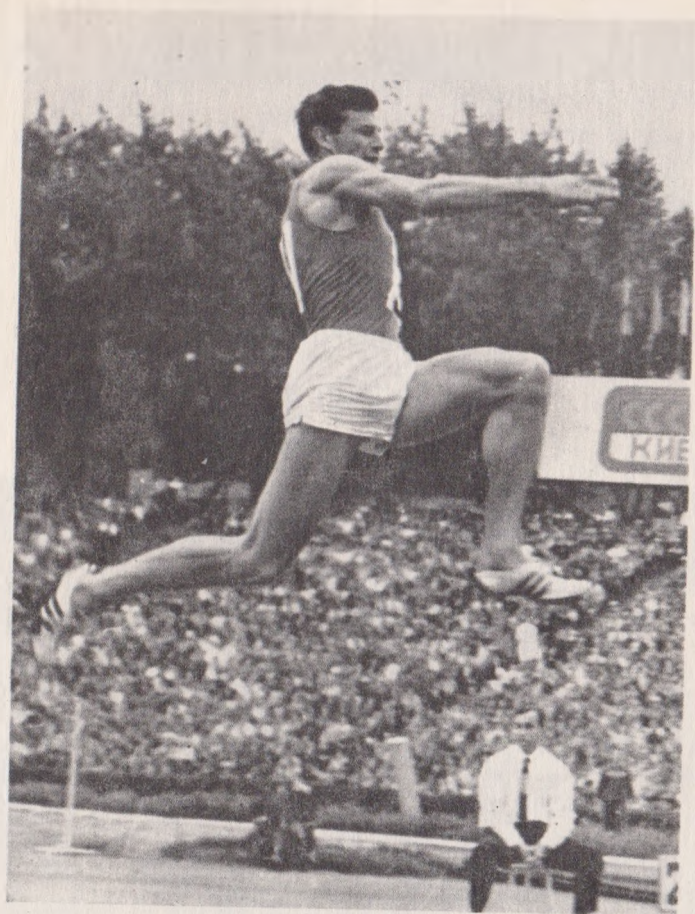


Тренування, тренування...

А коли випаде нагода
перепочити, можна
позмагатися з Євгеном
Аржановим за шахівницю.

Валерій Брумель долає
висоту.

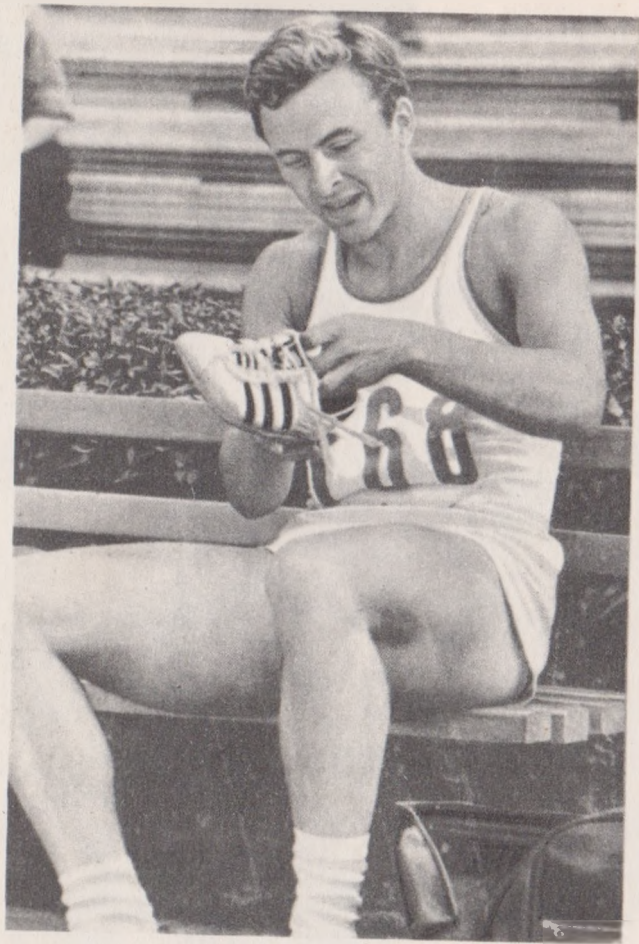




Стрибає Ігор Тер-Ованесян.

Переможний фініш
в естафеті
на V Спартакіаді
народів СРСР.





Перед виступом
слід оглянути черевики...

Щоб сміливо боротися
за перемогу!



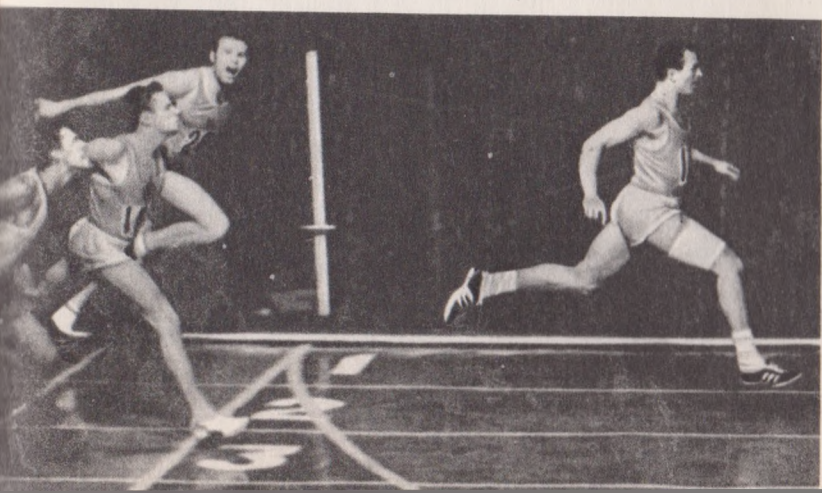
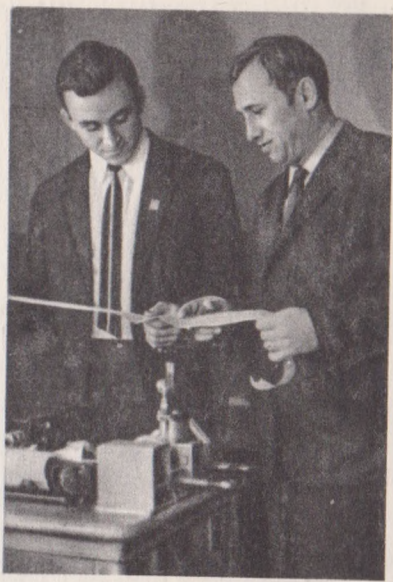


Втретє — чемпіон Європи.
Хельсінкі, 1971 рік.

Валентин Васильович
Петровський — мій тренер
на стадіоні...

І науковий керівник
у лабораторії.

100 метрів — за 10 секунд!



Є перемога в бігові
на 200 метрів!
Мюнхен, 1972 рік.







Ось вони — «трофеї»
добрих виступів.

На п'єдесталі пошани.
На другому місці —
Льюїс Блек (США),
на третьому —
П'єтро Менія (Італія).

В полоні у журналістів.







коатлети майже з усього світу, можна побачити своїх майбутніх суперників, оцінити їхню готовність до олімпійського сезону.

Ми з Валентином Васильовичем летіли до США через Канаду. В Парижі сталася непередбачена затримка: ми просиділи на аеродромі Орлі близько восьми годин, чекаючи дозволу на переліт через океан. Коли ж приземлилися в Канаді, то з подивом дізналися, що вже через три години я маю виходити на старт. Після стомлюючого 12-годинного перельоту я був зовсім не готовий до змагання. Треба було провести бодай одне тренування, як слід розім'яти м'язи, зрештою — виспатися... А тут мов у Чацького: з корабля — на бал! Петровський запропонував відмовитись від виступу. Я подумав, сказав:

— Виступлю! Ну, програю перший старт, це не страшно. Перемагати я повинен у США, а тут можна й програти. Зате розімнусь як слід, одразу відчую атмосферу змагаль...

Певна річ, я програв. А переміг добре знайомий мені Ділаво Меріуезер, я посів аж п'яте місце. Та мене це не збентежило: біг я не в повну силу, ніби розминався після дороги. Попереду були ще два старту у США.

Виступати довелось на незнайомих мені раніше дистанціях у 50 і 60 ярдів. Оскільки ярд становить 91,44 сантиметра, легко зрозуміти, які короткі були дистанції наших поєдинків. На них приносить перемогу високе вміння спринтера стартувати. Отож я й зосереджував всю увагу на стартових діях, бо розвинути свою найвищу швидкість на таких коротеньких дистанціях просто неможливо. Добрий старт виручив мене, в обох забігах мені вдалося перемогти.

Додому я повернувся на день і одразу ж полетів до

◀ На рідній землі.
Зустріч в аеропорту.

відомого французького курорту Гренобля. Зпову ж таки не відпочивати, а виступати в змаганнях — у зимовому чемпіонаті Європи. Треба було здолати дистанцію у 50 метрів. Моїми головними суперниками були Сашко Корнелюк і грецький бігун Василіус Папагеоргопулос. Мені поталанило стати першим, і тепер я мав три золоті медалі з чемпіонату Європи серед юніорів, три — з чемпіонатів серед дорослих на стадіонах, три — з чемпіонатів у закритих приміщеннях. Цікаво, що й срібних медалей, здобутих на цих же змаганнях, у мене також було три. Ось чому в одному інтерв'ю я сказав журналістам: «Усе, що я міг завоювати на європейських чемпіонатах, я вже завоював. Тепер, хочу я того чи ні, мені лишається одне — готуватись до боротьби за першість на XX Олімпійських іграх. А щоб не порушувати звичної вже для мене кількості нагород, я б і в Мюнхені хотів вибороти три медалі».

Після чемпіонату в Греноблі я дістав змогу спокійно готуватися до олімпійських випробувань. За тренувальним планом Валентина Васильовича Петровського виступи в змаганнях припинялися надовго, аж до кінця червня. Я мусив багато попрацювати над розвитком швидкості і вдосконаленням техніки бігового кроку, не менше уваги приділити розвитку сили, виконувати безліч різноманітних вправ. Що ж до змагань, то активно включитися в них я мав десь за два місяці до XX Олімпійських ігор, щоб бути свіжим, не стомленим.

На той час у моєму житті сталися деякі зміни. Щоправда, як і раніше, зранку я їхав до інституту. Тільки тепер поспішав не до студентських аудиторій, а до лабораторії легкої атлетики. Тут господарювали майстри спорту Борис Одинцов і Віталій Поліщук. Ще три роки тому вони виступали в змаганнях, а тепер під керівництвом Валентина Васильовича вели наукові пошуки по-

вих методів тренування. Молоді науковці почали й мене вчити ставити досліди, передавали свій досвід. У науку я вірю свято, бо саме її рекомендації допомогли мені сягти тих успіхів, про які я розповідав.

Я вже казав, що вперше познайомився з сучасним синтетичним покриттям бігових доріжок — тартаном на чемпіонаті Європи в Афінах. Тоді тартан справив на мене не дуже приємне враження, під час бігу по ньому якось незвично зміщувалася технічна структура кроку. В Афінах я переміг не за рахунок легкого розкутого бігу, як і мусить бути в стаді високої тренуваності, а через те, що вкладав величезну силу у кожен крок. Повернувшись додому, я розказав про свої відчуття Петровському, Одинцову й Поліщуку.

Вони замислились: у чім річ? Чого всі без винятку спортсмени при першому знайомстві з тартаном скаржаться на незвичність бігу? Це треба було з'ясувати достеменно, адже тартан усюди витісняв гареве покриття, всі великі змагання не тільки в бігові, а й у стрибках та метаннях відтепер провадитимуться тільки на ньому. Вирішено було зробити перевірку на спеціальних установах.

І от з'ясувалося, що мої відчуття правильні. Структура бігового кроку на гаревій і тартановій доріжках має принципову різницю — не так ставиться нога, не на тому моменті наголошується основне зусилля тощо. Це відкриття дуже допомогло мені.

На кожному стадіоні і в кожному залі тартан різний, неповторний, і до нього обов'язково треба звикнути протягом двох-трьох тренувань, що передують змаганням. Тепер пристосовуватися до нього стало значно легше: я взяв, які корективи слід вносити в техніку бігу, на що звертати першочергову увагу. Через те мені й щастило перемогати на щораз новому місці.

На той час почалося справжнє паломництво стрибунів у висоту до нашої лабораторії. Одинцов і Поліщук створили для них цікавий прилад, вага якого усього 30 грамів. Щоб виконати стрибок, треба зробити мах з певним прискоренням. Спортсмени одягали прилад на махову ногу (30 грамів — не вага) і починали тренування. Щоразу, коли мах було зроблено з потрібним прискоренням, на приладі спалахував ліхтарик або ж лунав сигнал. Після трьох-чотирьох тренувань з приладом стрибуни значно поліпшували техніку, що забезпечувало їм успіх у змаганнях.

До всіх своїх досліджень Борис і Віталій обов'язково залучали мене, щоб я пізнав методику проведення дослідів, бо без цього не можна переходити до власних пошуків. Доводилося читати багато спеціальної літератури: адже, якщо хочеш сказати своє слово в пауці, треба знати усе, що вже встигли відкрити до тебе.

Так починався кожен мій день — з вивчення теорії. А десь о третій годині дня я переходив до практики, йшов тренуватися.

Лише наприкінці червня Валентин Васильович благословив мене взяти участь у перших змаганнях. Проходили вони в Чехословаччині, звідки надійшло запрошення від місцевих легкоатлетів. Їхня федерація щороку присуджує кращому бігунові Європи спеціальний приз — «Злата третра», що означає «золоті шипівки». За наслідками сезону 1971 року золоті шипівки серед чоловіків присудили мені, і я поїхав, щоб одержати їх. У Чехословаччині я двічі стартував в естафетах, і ця перевірка показала, що загалом я набув пристойної форми.

Тим часом інші відомі спринтери, можливо, дещо передчасно, вже на повну силу готувалися до XX Олімпійських ігор. У Європі першим зробив заявку на високе місце Василіус Папагеоргопулос — він здолав стометрів-

ку за 10 секунд рівно і став співавтором континентального рекорду. У американців кілька спринтерів мали такі ж результати, а мій давній знайомий Айворі Кроккет пішов ще далі — повторив світовий рекорд (9,9 секунди). Щодо ж до мене, то я виступав обережно.

На міжнародних змаганнях в Італії сильних суперників у мене не було, і я знав, що можу перемогти досить легко. Отож після першої половини дистанції, випередивши всіх метрів на два, я перейшов на так зване «добігання»: не прискорював темпу, а лише підтримував його, аби першим перетнути лінію фінішу. Перед цю мене майже догнав молодий італієць П'єтро Менія. Як же ми здивувалися, коли через хвилину суддя-інформатор сповістив, що ми обидва показали високий час — 10 секунд рівно. Я розгублено глянув на Валентина Васильовича, він розсміявся і сказав:

— Здається, цього разу ти перехитрив самого себе...

Так воно й було насправді. Коли б я не перейшов на «добігання», а паролцував високий темп і далі, то цілком міг би здолати дистанцію менше, як за 10 секунд, що я й настроївся зробити на наступних міжнародних змаганнях у Федеративній Республіці Німеччині, в місті Лугсбурзі. Але там нічого з цього не вийшло. В цей час страйкували італійські льотчики, ми їхали до Лугсбурга автобусом, я дуже «відсидів» ноги майже за півдоби шляху, розвинути граничну швидкість не вдалося. Не зміг я здійснити цю мрію й на чемпіонаті країни, де знову переміг у бігові на 100 та 200 метрів.

Одразу після чемпіонату країни велика група радянських легкоатлетів вилетіла до Мюнхена — провести кілька тренувань і змагань напередодні олімпійських баталій. Ми добре розуміли, що тут починається «розвідка босм». На той час в олімпійському селищі жило чимало спортсменів, можна було зустрітися з багатьма майбутніми су-

перниками. Та спринтери США, які вже прибули до Європи, виступали на змаганнях в інших містах. Коли ж вони прибули до Мюнхена, я не побачив серед них своїх давніх знайомих — право виступати в Олімпіаді здобули інші майстри. На стометрівці представляли США Рей Робінсон і Едді Харт, які повторили світовий рекорд, а також Боб Тейлор, що мав однаковий зі мною результат. «Перевірити» мене вони доручили Рею Робінсону на останніх перед Олімпіадою змаганнях. Ми стартували поруч, але до фінішу Робінсон так і не дістався. Я не бачив, що з ним скоїлося. Потім мені сказали, що Рей невдало узяв старт, одразу відстав од усіх і припинив біг. Я виграв тоді, а наступного дня ми вилетіли на Батьківщину, щоб знову повернутись до Мюнхена вже безпосередньо для участі в завязятих поєдинках.



ОДИНАДЦЯТЬ СТАРТІВ

Я не був присутнім на урочистому відкритті XX Олімпіади, дивився його по телебаченню. Змагання легкоатлетів починалися через п'ять днів, і ми прибули до Мюнхена за добу до їхнього початку. Я, Євген Аржанов та переможець XIX Олімпійських ігор з потрійного стрибка Віктор Санєєв оселилися в одній кімнаті. Наприкінці змагань вона дуже приваблювала журналістів, оскільки наша трійка здобула три золоті і дві срібні медалі.

Журналісти включилися в Олімпіаду, як завжди, задовго до її початку. І займалися своєю звичною справою — ділили між нами нагороди. Я не дослухався до їхніх прогнозів, та одне інтерв'ю привернуло мою увагу. Його дав знаменитий Джессі Оуєнс, запрошений на XX Олімпіаду почесним гостем. Віп приїхав до Мюнхена

з опуком. Жартував, що сподівається від нього таких же успіхів, яких сам досяг на олімпійському стадіоні Берліна 36 років тому. Казав, що навмисне узяв хлопчика з собою, — хай погляне на кращих спринтерів, змалку пабирається олімпійського досвіду.

В своєму інтерв'ю Джессі Оуенс не назвав жодного прізвища, не віддав переваги нікому. Він сказав, що вважає готовність кожного претендента до перемоги приблизно однаковою, тому все залежатиме від старту. Хто краще візьме старт, не втратить жодної миті на перших, найвідповідальніших кроках, той і переможе, бо вирватися вперед, обійти суперників безпосередньо на дистанції, на його думку, практично неможливо.

Ці слова досвідченого спринтера я перечитав кілька разів і керувався ними під час своїх виступів.

Зрештою надійшло 31 серпня — перший день змагань легкоатлетів. У попередніх забігах ніякої сенсації не сталося, всі фаворити здобули право виступати увечері в чвертьфіналі. Та коли ми з'явилися на ці змагання і вже викопали розминку, нас повідомили, що старту почнуться на півгодини пізніше.

Більшість учасників, зокрема американські спринтери, пішли прогулятися, подивитися інші змагання. Те ж саме хотів зробити і я. Та Валентин Васильович розрадив, запропонував провести вимушену перерву ближче до приміщення, з якого нас виводили на старт. Щось не сподобалося моєму тренерові у цій історії, і, як з'ясувалося, він мав рацію.

Коли учасників першого чвертьфіналу викликали на старт, жодного американця ще не було на місці. А вони мали стартувати в трьох перших забігах. Коли ж американці повернулися, то Харт і Робінсон уже вибули із змагань через запізнення. Що тут зчинилося — важко описати! Доки виясняли, хто більше вишен у спізненні:

американці чи організатори змагань, які дещо передчасно дали перші чвертьфінальні старту, я також мало не ошипився за бортом змагань.

З приміщення для учасників нас виводили до місця стартів по вісім чоловік, щоб ми не юрмилися на доріжці, не заважали один одному. Раптом я помітив, що в кімнаті немає жодного з моїх суперників по третьому забігові. Я одразу запитав суддю при учасниках, який забіг стартує. Суддя виевнено показав мені два пальці — другий. Де ж тоді мої суперники, чому їх немає в кімнаті? Я прочинив двері, глянув на місце старту. Ой леле, хлопці вже встановили колодки і пробують, чи міцно їх прибито до доріжки! Ще мить, і я також спізнююся на старт, мене також знімуть із змагань!

Я не знаю, чим керувався суддя при учасниках і яку мету переслідував. Але він став у дверях, не випускаючи мене, і вперто показував мені два пальці. А я бачив, що готуються стартувати мої суперники по третьому забігові. Що було робити? Я рішуче відсунув плечем суддю і прожогом кинувся до лінії старту. І хоча суддя лементував щось позад мене, я не звертав на нього уваги. Швидко встановив стартові колодки, устиг ще й перевірити, чи міцно вони стоять на доріжці, чи не поїдуть назад при першому кроці.

Такі-то бувають пригоди на шляху до фіналу.

В цьому ми вперше переважали американців кількісно, бо з грізного американського тріо пробився до фіналу лише Тейлор. На жаль, наша команда також мала втрати: перед стартами несподівано захворів наш третій спринтер Володя Атамась із Черкас, нас лишилося двоє — Сашко Корнелюк і я. Ми й здобули право виступати у фіналі. Це вже був незаперечний успіх. Адрже до цього, на п'яти попередніх Олімпіадах, у фіналі стартував лише один наш спринтер — Володимир Сухарєв.

Я не забував слів Джессі Оуенса, що успіх залежатиме від старту, і настроювався якнайкраще викопати стартові дії. А старт у мене дещо «хитрий». На перших кроках я довше за інших спринтерів тримаюся в низькому пахилі до доріжки. І майже завжди складається враження, що я програю перші кроки принаймні Сашкові Корцелюку, старт якого вважається «реактивним». Насправді це не зовсім так. Низький пахил дозволяє розвинути кращу інерцію для мого важкого тіла, й коли я переходжу на нормальний біг по дистанції, то не тільки легко дістаю, а й трохи випереджаю суперників.

Мені вдалося добре узяти старт у фіналі. Коли я впрявився після нахилу, то вже вигравав якусь децимтру. До середини дистанції перевага становила півметра, до фінішу вона зростає на метр. І я радісно підніс руки угору — є перемога! Електричний секундомір фірми «Лонжін» засвідчив, що я здолав 100 метрів за 10,14 секунди і на одну десяту випередив Тейлора, який був другим.

Так збулася моя найзаповітніша мрія — виграти золоту медаль олімпійського чемпіона в бігові на 100 метрів. Двадцять років, відтоді як радянські спортсмени дебютували на XV Олімпійських іграх, чекали цієї події наші уболівальники. І з них десять років мене послідовно вели до успіху Борис Іванович Войтас та Валентин Васильович Петровський. Десять років під їхнім керівництвом я вперто і наполегливо тренувався в ім'я ось цих 10,14 секунди, які вперше принесли радянському спринту найвищу олімпійську нагороду! Одразу легко і радісно стало на серці, з'явилося відчуття найбільшого щастя: вдалося здійснити те, чого від мене чекали, чого мені зичили численні аматори спорту нашої Вітчизни.

Та повністю віддатися своїй великій радості я не міг. Фінальний забіг на стометрівці відбувався першого вересня, другого вересня всі спринтери відпочивали, а тре-

того — починалася пова дводепна серія з чотирьох забігів, тепер уже на дистанції 200 метрів. Мимоволі довелося вгамувати веселий спів душі, знову настроюватися на складну боротьбу. Для мене — ще складнішу, ніж на стометрівці.

Хоча на Олімпіаді я мав виступати за всією спринтерською програмою, ми з Валентином Васильовичем виявили елементарну обережність, вирішили не гнатися за двома зайцями зразу. Це означало, що вся моя підготовка зводилась до того, аби перемогти на стометрівці, я не розпорощував свої сили і увагу на обидві дистанції. Тому напередодні Олімпіади я стартував у бігові на 200 метрів усього два рази і двічі показав однаковий результат — 20,7 секунди. Отож, коли газети надрукували список десяти кращих бігунів на 200 метрів, я з своїми секундами до нього не попав.

Поставало питання: чого я можу сподіватися на цій дистанції? І взагалі, чи варто мені стартувати на ній після перемоги на стометрівці? Окремі оглядачі писали у звітах, що мені просто пощастило. Коли б не спізнилися на старт Харт і Робінсон, невідомо, чи виграв би я золоту медаль. І якщо я стартуватиму на 200 метрів, то американці, безперечно, постараються довести свою перевагу.

Дійсно, американці готувалися дати на дистанції 200 метрів справжній бій. Чи не вперше за всю історію Олімпійських ігор вони виставили різних учасників на спринтерських дистанціях. У бігові на 200 метрів мали стартувати Льюїс Бартон, Льюїс Блек і Чак Сміт — свіжі, не стомлені боротьбою на стометрівці бігуни.

Перед стартом Валентин Васильович підбадьорив мене, сказав, що, на його думку, я готовий не гірше, ніж торік, коли встановив у бігові на 200 метрів європейський рекорд (20,2 секунди). Ми вирішили, що головне — про-

битися до фіналу. А там, хоча б яке місце я посяду, все одно принесу нашій команді дорогоцінні залікові очка. З цим я вийшов на старт.

Та змагання внесли несподівані корективи в нашу плани. Спортивна доля цього разу була дуже прихильна до мене. У чвертьфіналі я знову зустрівся з американцем. Це був грізний Бартоп. Між нами спалахнув завзятий двобій, немов ми вже суперничали за золоту медаль. Мені вдалося перемогти з досить пристойним результатом — 20,3 секунди. І хоча я розумів, що досягти таких секунд поміг відчутний попутний вітер, настроїй став чудовий: мені «біжитья», у мене є швидкість, можна сподіватися й більшого! Як завжди, Валентин Васильович не помилився у визначенні моєї готовності.

І ось — фінал. Хоча Бартоп і програв мені, все одно він здобув право стартувати у ньому. Разом з ним встановлювали колодки Блек і Сміт. Найбільше поталанило Блеку — при жеребкуванні він витягнув першу доріжку. В бігові на 200 метрів це має істотне значення. Інші спринтери стартують попереду і стають лідерами для бігуна на першій доріжці, допомагаючи одразу розвинути найвищий темп. Блека й без того вважали першим кандидатом на золоту медаль. Як кажуть, сильному щастить.

Проте я не думав про нього, у мене була своя радість: мені дісталася п'ята доріжка. Саме на ній я поставив торік європейський рекорд. Тепер вона знову моя! То, може, мені знову судилося фінішувати з рекордним результатом?

Я не бачив, як узяли старт Блек, Менія, Сміт — на віражі вони були позад мене. Відчув тільки, що сам стартував дуже добре, і одразу почав наздоганяти Бартопа. Ось уже й вихід на пряму, тепер до фінішу лишається сто метрів. Тут я помічаю, що першим виривається на пряму Блек, другим іду я, а третім, несподівано для всіх,

наступає на призове місце Менія. Якщо він збереже свою позицію, буде величезна сенсація: адже чорнявий красень П'єтро Менія вийшов у ряди найсильніших спринтерів лише цього сезону. Торік про нього ніхто й не чув.

Помічаю я й інше: Блек надто багато віддав сил, щоб подолати першу частину дистанції, навряд чи зможе він витримати такий високий темп до кіпця. У мене, я відчуваю, сил ще багато. Я рішуче прискорюю темп, доводжу його до граничного. Ось я вже на одній лінії з Блеком, ось виходжу вперед. Ну, Валеро, лишилося зовсім мало! Додай духу! Я бачу топеньку питку фінішу і з останніх сил мчу до неї. Зрештою — є! Я знову перший!..

Не дивуйтеся, що я поставив у цих рядках так багато знаків оклику. Радість олімпійської перемоги завжди дуже велика. Ще більшою вона стала для мене — адже майже ніхто не чекав цієї перемоги, та й сам я мало вірив у неї.

І ще одне. До Мюнхена домогтися повної перемоги в спринті, тобто одному бігунові виграти обидві золоті медалі, вдалося чотири рази американцям, раз — канадцеві. Що ж до європейських бігунів, то жоден з них не міг похвалитися таким здобутками. Отож я й радів, що мені пощастило стати в один ряд із справжніми гігантами спринту.

Все це згадувалося само собою, бо найбільше цікавив мене тієї миті результат. Якщо я переміг, він мусить бути досить високий. Нарешті на табло спалахують цифри — 19,99 секунди. Це новий рекорд нашої країни і Європи. Згідно з правилами, він позначатиметься круглою цифрою — 20 секунд рівно. Та це байдуже. Блек посів друге місце, а третє утримав Менія. Молодець! Досі не було випадку, щоб на спринтерській дистанції європейці відібрали в американців дві медалі з трьох. На трибунах переважають європейці, і вони щиро вітають

нас, адже для них ми з П'єтро Меція земляки, представники Старого Світу.

Повертаючись до місця старту, я ненароком глянув на ложу преси. І раптом побачив, як сходами легко збігав немолодий уже темношкірий чоловік. Я одразу пізнав його, хоча раніше бачив лише на фото, — це був уславлений Джессі Оуенс. Він усміхався, привітно махав мені рукою. Я підійшов до бар'єра.

Джессі Оуенс сказав, що спустився спеціально — поздоровити мене з великою перемогою, похвалив за стиль бігу. Ми трохи погомопили про наші спринтерські справи (ось коли я радів, що знаю англійську мову). Скажу відверто: мені було дуже приємно почути вітання найвизначнішого спринтера всіх часів. І хоча наша бесіда була коротка, вона лишила в душі найприємніший спогад...

Після восьми особистих олімпійських стартів ми дістали дводенний перепочинок. Лишалася естафета. За попередніми даними, щонайменше ч'ять команд мали підстави сподіватися успіху в естафеті. Наші шанси до останньої миті були дуже високі. До тієї самої миті, коли несподівано захворів Володя Атамась.

Ми готувались виступати в естафеті у такій послідовності: Сашко Корнелюк, Володя Ловецький, Володя Атамась і я. Перед від'їздом до Мюнхена домоглися основного — доброї передачі один одному естафетної палички. І от уже в Мюнхені Володю Атамася довелось терміново замінити на рижанина Юриса Сіловса. Швидкість у них приблизно однакова, але ж у Сіловса не такий відточений момент прийому палички від Ловецького і передачі її мені.

Втім, до фіналу ми вийшли досить легко, залишилось сказати своє слово серед найсильніших. І знову щастить американцям — вони витягають першу доріжку. Я всміхаюся, може, це й справедливо? Мусять же американці

довести силу своїх спринтерів хоча б в естафеті, після двох невдач в особистих змаганнях.

Я стою на останній прямій і стежу, як розвиваються події на перших етапах. У Санка Корпелюка, як ви знаєте, дуже добрий старт. Ось і зараз він буквально «вистрілює» з колодок, одним з перших передає паличку Ловецькому. Зате Володя передає її Юрисові дещо гірше, позначилась недостатня спільна тренуваність. Та аналізувати події мені вже ніколи, через кілька секунд Юрис принесе естафету на останній етап.

Я займаю вихідну позицію так, щоб одержати паличку в спеціальному «коридорі», окресленому білими поперечними лініями. Якщо зробити це до «коридора» чи після нього, то команду знімуть із змагань. Над усе хочеться одразу включити найвищу швидкість, але я стримує себе: ще, чого доброго, втечу від Юриси. Тому я починаю біг дещо повільно і переходжу на найвищу швидкість лише тоді, коли міцно тримаю паличку в своїй долоні. Тепер — повний уперед! Хоча вже й пізно. Американці значно попереду, мені їх не наздогнати. У нашої команди друге місце, і виграли ми його, віддавши всі сили для перемоги: секундоміри зафіксували новий все-союзний рекорд — 38,5 секунди.

За фінішем до мене, широко розкривши обійми, мчить Санко Корпелюк. Ми обнімаємось, до нас приєднуються Володя і Юрис. Через кілька хвилин ми стоїмо на п'єдесталі, одержуючи срібні нагороди. Це також почесна відзнака. Наші попередники здобували срібні медалі в естафеті у Хельсінкі, Мельбурні, Римі. В Токіо і Мехіко нашим бігунам не пощастило в командному спринті. І от ми знову відновили чудову традицію!..

Нарешті можна повністю відпочити. Прощавай, така щаслива для мене олімпійська арена! Я вийду на доріжку ще раз, щоб пронести в заключному параді прапор

Вітчизни. Збірла команда СРСР завоювала на XX Олімпійських іграх 50 золотих медалей. Це своєрідний рекорд! Досі жодна країна в світі не зуміла на одній Олімпіаді виграти 50 найвищих нагород.

Промицало ще кілька днів, усі олімпійці були вже дома. І раптом ми дізналися про високу оцінку нашого виступу в олімпійському Мюнхені. Майже всіх спортсменів, багатьох тренерів і наукових працівників було відзначено орденами й медалями Вітчизни. Мене нагородили орденом Леніна, Валентина Васильовича — орденом Трудового Червоного Прапора.

Для вручення нагород нас запросили до Москви, в Кремль. Одержавши урядові відзнаки, ми з Валентином Васильовичем стали осторонь, щоб осмислити цю урочисту мить. Подумати нам було над чим.

Мені вдалося кілька разів перемогти на чемпіонатах Європи, вибороти дві золоті нагороди на XX Олімпійських іграх. Одного ще я не зміг зробити — скорити світові рекорди в спринтерському бігові. На обох дистанціях я зупинився за крок до найвищих досягнень. Чи під силу вони мені? Чи зможу я подолати труднощі на шляху до них? Це покаже час. А поки що треба тренуватися...